

## 5月分給食献立 (1/3)

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質g 鉄mg	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2 (月)	たけのこごはん			○	○		○			ミルク えびボール 鶏肉 油あげ 桜えび	たけのこごはん マロニー ごま油 かしわ餅 ちまき	はくさい にら にんじん だいこん しめじ 太もやし 青ねぎ 土生姜 春きゃべつ	612 Kcal 22.2 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	ちゃんこ鍋			○	○		○	○					
	桜えびと春きゃべつのおひたし			○	○	○		○					
	かしわ餅				○								
ちまき				○									
6 (金)	米飯								ミルク ふりかけ 鶏肉 甜麺醤 だしの素	米飯 じゃがいも こんにゃく 麻婆豆腐の素 坦々ベース	たまねぎ にんじん 三度豆 たけのこ わかめ 甘夏みかん	579 Kcal 24.5 g 1.9 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○					
	ミルク		○										
	ピリ辛とりじゃが			○	○	○	○						
	若竹煮			○	○		○						
甘夏みかん													
9 (月)	米飯								ミルク 豚肉 甜麺醤	米飯 回鍋肉の素 ごま油 杏仁寒天	韓国のり きゃべつ しめじ ピーマン にんじん たまねぎ みかん缶 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶	545 Kcal 27.0 g 2.3 mg	
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	回鍋肉			○	○	○							
	杏仁フルーツ		○										
10 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク 豚肉 チーズ カマンベールチーズ	バターパン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース	たまねぎ にんじん トマトケチャップ トマトピューレ いちご	616 Kcal 23.8 g 1.8 mg	
	ミルク		○										
	ポロネーゼペンネ			○	○		○						
	カマンベールチーズ		○										
	いちご												
11 (水)	親子丼	○		○	○		○		ミルク 鶏肉 卵 だしの素 豚肉	米飯 片栗粉 ごま てり焼のたれ フルーツゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	616 Kcal 23.8 g 2.8 mg	
	豚丼			○	○		○						
	ミルク		○										
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
	フルーツゼリー												
12 (木)	いなり寿司			○	○	○			ミルク 卵 油あげ 牛肉 だしの素 削り節	いなり寿司 うどん カレールウ 片栗粉 アップルシャーベット	青ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん	616 Kcal 23.8 g 2.7 mg	
	ミルク		○										
	カレーうどん			○	○		○						
	ゆで卵	○											
	アップルシャーベット												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

## 5月分給食献立 (2/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
13 (金)	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク ハム おろしハンバーグ	はちみつレモンパン スパゲティ マヨネーズ	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト 美生柑	636 Kcal 24.9 g 1.9 mg	
	《5年ブッフェ》													
	はちみつレモンパン	○	○	○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
	オニオンパン	○	○	○	○									
	おろしハンバーグ			○	○									
	ハムステーキ													
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	コーンポタージュスープ		○	○	○		○							
美生柑														
16 (月)	米飯									ミルク ちりめんこんぶ 鶏肉 高野豆腐 厚揚げ だしの素	米飯 さといも ごま 甘夏フレッシュゼリー	れんこん 三度豆 にんじん しめじ もやし きゃべつ ほうれん草	575 Kcal 26.3 g 3.9 mg	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	高野豆腐と鶏肉の含め煮			○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
甘夏フレッシュゼリー														
17 (火)	肉まん		○	○	○					ミルク えびシューマイ 豚肉	肉まん ビーフン ごま油 中華炒めだれ マンゴープリン	きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン にんじん	586 Kcal 19.8 g 3.1 mg	
	ミルク		○											
	焼ビーフン			○	○	○	○							
	えびシューマイ			○	○		○	○						
	マンゴープリン		○		○									
18 (水)	ビーフカレー		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ いちごヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース コーン ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ きゃべつ きゅうり ブロッコリー	686 Kcal 25.0 g 2.4 mg	
	ハヤシライス		○	○	○		○							
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	いろどりサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
いちごヨーグルト		○												
19 (木)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 もち麦 こんにゃく ごま 焼プリン	味付のり たまねぎ 青ねぎ しめじ 三度豆	581 Kcal 26.0 g 2.6 mg	
	味付のり			○			○							
	ミルク		○											
	ずき焼風煮物			○	○									
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	焼プリン	○	○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

## 5月分給食献立 (3/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質g 鉄mg	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
20 (金)	包(パオ)			○	○					豚の角煮 卵 ジョア(ストロベリー)	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	544 Kcal 19.5 g 2.1 mg	
	豚の角煮			○	○									
	フォー入中華スープ	◎		○	○	○								
	ジョア(いちご)		○											
23 (月)	米飯								ミルク だしの素 豆腐のハンバーグ	米飯 こんにゃく ごま	のりの佃煮 ごぼう しめじ にんじん たけのこ 枝豆 ブロッコリー バナナ	607 Kcal 24.5 g 3.0 mg		
	のりの佃煮			○	○									
	ミルク		○											
	豆腐ハンバーグ	○	○	○	○	○	○							
	野菜の煮物			○	○		○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
バナナ														
24 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ベーコン 大豆 白いんげん 赤いんげん いんげん豆 エジプト豆	黒糖パン リボンパスタ ポテトカップグラタン コーン ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ ほうれん草 美生柑	763 Kcal 26.0 g 3.1 mg		
	ミルク		○											
	イタリアントマトシチュー	○	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	ポパイサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
美生柑														
25 (水)	米飯								ミルク アジフライ 白身魚の香草フライ ハム	米飯 油 白玉 和風ドレッシング フレンチドレッシング	ゆかり きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん パイン缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶	469 Kcal 19.3 g 2.3 mg		
	ゆかり													
	ミルク		○											
	あじフライ			○	○		○							
	白身魚の香草フライ		○	○	○		○							
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○							
白玉入りフルーツポンチ				○										
26 (木)	たけのこピラフ		○	○	○		○		ミルク ウィンナー バニラヨーグルト	たけのこピラフ じゃがいも ヤングコーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん 三度豆 マッシュルーム だいこん セロリ きゃべつ きゅうり ブロッコリー アスパラ	712 Kcal 21.4 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	グリーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
バニラヨーグルト	○	○												
31 (火)	米飯								ミルク ふりかけ とりの照煮	米飯 こんにゃく ごま ごま油 アップルシャーベット	ごぼう れんこん にんじん たけのこ スナッフエンドウ	559 Kcal 21.1 g 1.9 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	とりの照煮			○	○									
	根野菜のきんぴら			○	○	○								
	スナッフエンドウのごまあえ			○	○	○								
アップルシャーベット														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				622 Kcal 24.0 g 2.5 mg	
<b>栄養平均量</b>														