

5月分給食献立 (1/3)

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			エネルギー		
		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	Kcal	g
1 (月)	豆ごはん									ミルク 鶏肉	米飯 マロニー	えんどう豆 ニラ はくさい	516 21.3 2.1	Kcal g mg
	ミルク		○						油あげ えび団子		にんじん だいこん しめじ			
	ちゃんこ鍋			○	○		○		桜えび		もやし 青ねぎ 土生姜			
	春きゃべつと桜えびのおひたし			○	○						春きゃべつ 美生柑			
	美生柑													
2 (火)	いなり寿司			○	○	○			ミルク 油あげ 牛肉	いなり寿司 うどん	たまねぎ にんじん 青ねぎ	834 31.1 2.8	Kcal g mg	
	ミルク		○						削り節 だしの素	カレールー 片栗粉	ほうれん草			
	カレーうどん		○	○	○		○		卵	かしわ餅 ちまき				
	ゆで卵	○												
	「 かしわ餅 「 ちまき				○									
8 (月)	米飯								ミルク 鶏肉	米飯 じゃがいも	たまねぎ にんじん 三度豆	581 23.4 2.2	Kcal g mg	
	ミルク		○						甜麵醬 だしの素	こんにゃく 麻婆豆腐の素	たけのこ わかめ			
	ピリ辛肉じゃが			○	○	○	○			担々麵ベース				
	若竹煮			○	○		○			甘夏フレッシュゼリー				
	甘夏フレッシュゼリー													
9 (火)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 チーズ	ナン カレールー コーン	たまねぎ にんじん ピーマン	650 30.9 1.8	Kcal g mg	
	ミルク		○						大豆 いんげん豆	ごましょうゆドレッシング	トマトケチャップ きゃべつ			
	キーマカレー		○	○	○				赤・白いんげん豆		きゅうり ブロッコリー			
	いろどりサラダ								エジプト豆					
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○			アロエヨーグルト					
	アロエヨーグルト		○											
10 (水)	「 天津飯	○		○	○	○		○	ミルク 厚揚げ 豚肉	米飯 麻婆豆腐の素	白ねぎ たまねぎ にんじん	637 27.7 3.1	Kcal g mg	
	「 麻婆丼			○	○	○	○		豆板醬 えび 卵	ごま油 ごま	にんにく たけのこ しめじ			
	ミルク		○							中華ドレッシング マンゴープリン	グリーンピース もやし きゅうり			
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	マンゴープリン		○		○									
11 (木)	味付パン		○	○					ミルク ベーコン	味付パン じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム	690 26.9 1.9	Kcal g mg	
	ミルク		○						鶏肉 チーズ	ホワイトルー コーン	にんじん ブロッコリー			
	ベーコンシチュー	○	○	○	○					ゆずしょうゆドレッシング	ほうれん草 甘夏			
	ポパイサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
	甘夏													
12 (金)	米飯								ミルク 豚肉 甜麵醬	米飯 回鍋肉の素 ごま油	きゃべつ ピーマン にんじん	545 27.0 2.3	Kcal g mg	
	ミルク		○							中華炒めベース ホワイトゼリー	たまねぎ しめじ パイン缶			
	回鍋肉			○	○	○	○				甘夏缶 みかん缶 黄桃缶			
	杏仁フルーツ		○								白桃缶			

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
15 (月)	たけのこごはん			○	○		○			ミルク とりの照煮	たけのこごはん こんにやく ごま油 ごま	たけのこ にんじん れんこん ごぼう いちご	521 20.8 1.6	Kcal g mg
	ミルク		○											
	とりの照煮			○	○									
	根菜のきんぴら			○	○	○								
	いちご													
16 (火)	《セルフカツバーガー》									ミンチカツ ベーコン 大豆 いんげん豆 赤・白いんげん豆 エジプト豆 スライスチーズ	バーガーパン 油 ニョッキ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ 美生柑	654 26.2 3.2	Kcal g mg	
	バーガーパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	ミンチカツ	○	○	○	○									
	イタリアントマトスープ	○	○	○	○									
	美生柑													
17 (水)	米飯									ミルク ふりかけ 白身魚の香草フライ あじフライ ハム プレーンヨーグルト	米飯 油 フレンチドレッシング 和風ドレッシング マヨネーズ きゃべつ もやし ブロccoliリー にんじん パイン缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶	589 20.8 2.1	Kcal g mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	白身魚の香草フライ		○	○	○		○							
	あじフライ			○	○		○							
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○							
18 (木)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 こんにやく ごま フルーツゼリー	三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 きゃべつ もやし ほうれん草	620 21.7 1.8	Kcal g mg
	ミルク		○											
	牛肉のしぐれ煮			○	○									
	おひたし			○	○	○								
	フルーツゼリー													
19 (金)	ピビンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 豆板醤 えびぎょうざ	米飯 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース ごま油 ごま	にんにく 土生姜 ぜんまい ほうれん草 にんじん もやし 甘夏	576 26.7 2.4	Kcal g mg
	ミルク		○											
	えびぎょうざ	○	○	○	○	○	○		○					
	甘夏													
22 (月)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク ウィンナー	きのこピラフ じゃがいも ヤングコーン	たまねぎ にんじん だいこん 三度豆 セロリ マッシュルーム キウイフルーツ	587 16.9 1.7	Kcal g mg
	ミルク		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	キウイフルーツ													
23 (火)	中華ちまき			○	○					ミルク 豚肉	中華ちまき ビーフン ごま油 中華炒めベース	きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン にんじん マンゴー	531 16.3 1.1	Kcal g mg
	ミルク		○											
	焼ビーフン			○	○	○	○							
	マンゴーフルーツ													
24 (水)	カレーライス		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ バナナヨーグルト	米飯 じゃがいも コーン カレールウ デミグラスソース ハヤシルウ ごま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 ブロccoliリー	696 24.9 2.2	Kcal g mg
	ハヤシルライス		○	○	○		○							
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	コーンサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
バナナヨーグルト	○	○												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

5月分給食献立 (3/3)

日	献立									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		
25 (木)	イワンロール	○	○	○	○					ミルク ハム おろしハンバーグ	イワンロール スパゲティ マヨネーズ	きゃべつ ごぼう にんじん ブロッコリー ミントマト 美生柑	610 Kcal 24.3 g 1.2 mg			
	ミルク		○													
	おろしハンバーグ			○	○											
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○											
	ミントマト															
	美生柑															
	《5年生buffet》															
	「イワンロール	○	○	○	○											
	「ミニシナモンロール	○	○	○	○											
	「ミニクロワッサン	○	○	○	○											
29 (月)	「おろしハンバーグ			○	○				ハム ミルク おろしハンバーグ ハムステーキ	イワンロール ミクロワッサン ミニシナモンロール スパゲティ マヨネーズ パンプキンポタージュベース	きゃべつ ごぼう にんじん ブロッコリー ミントマト たまねぎ パセリ 美生柑	675 Kcal 26.5 g 2.2 mg				
	「ハムステーキ															
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○											
	ミントマト															
	冷製パンプキンスープ		○		○											
	美生柑															
	米飯												ミルク 厚揚げ 高野豆腐 鶏肉 揚げホール だしの素	米飯 ごま みかんゼリー	味付のり いんげん しめじ にんじん れんこん ほうれん草	525 Kcal 22.3 g 4.1 mg
	味付のり				○		○									
ミルク		○														
高野豆腐と鶏肉の含煮			○	○			○									
ほうれん草のごまあえ			○	○	○											
みかんゼリー																
30 (火)	バターパン		○	○					ミルク ベーコン	バターパン スパゲティ コーン 焼プリン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレ	755 Kcal 25.7 g 2.5 mg				
	ミルク		○													
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○											
	ブロッコリーのサラダ															
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○			○								
焼プリン	○	○														
31 (水)	「親子丼	○		○	○			○	ミルク 豚肉 鶏肉 卵 だしの素	米飯 片栗粉 ごま 照焼だれ アップルシャーベット	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 スナップエンドウ	603 Kcal 25.8 g 2.4 mg				
	「豚丼			○	○											
	ミルク		○													
	スナップ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	栄養平均量			620 Kcal 24.4 g 2.3 mg			

◎・・・卵抜きで提供します。