

5月の給食目標 「食事のあいさつをきちんとしよう」

Table with columns for Date, Dish Name, Milk, Eggs, Meat/Fish, Energy, and Nutrients. Rows include meals like 'ごはん', '鶏そぼろのちらしずし', '和風カレー丼', 'コッペパン', 'チキン南蛮', etc.

\*エッグケアマヨネーズ 1日(月)・9日(火)・31日(水)

卵を使っていないマヨネーズで、卵アレルギーの人も食べることができます。(大豆・りんご成分を含みます)

「★」は除去食対応献立です。

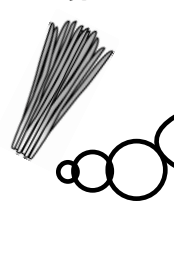
☆裏にも続きがあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 ししつ 食塩相当量
17 (水)	ごはん					こめ			734 kcal
	あじのカレー揚げ				あじ 	さとう,かたくりこ,なたねあぶら	 	こしょう,さけ,カレーこ,みりん,しょうゆ,くつつかないで	28.7 g
	じゃこピーマン				ちりめんじゃこ	ごまあぶら,しろごま,さとう	ピーマン,パプリカ(あか),パプリカ(き)	しょうゆ,さけ	21.4 g
	たまねぎのスープ				ベーコン,わかめ	オリーブあぶら	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,ドライパセリ	とりがらスープ,しょうゆ,コンソメ,しお,こしょう	2.4 g
18 (木)	ごはん					こめ			763 kcal
	すき焼き風煮				ぎゅうにく,やき豆腐	こめあぶら,いとこんにやく,さとう	はくさい,たまねぎ,にんじん,しろねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,さけ	34.8 g
	うす揚げとキャベツの土佐酢あえ				うすあげ,いとかつお	さとう	キャベツ,こまつな,あおねぎ	す,しょうゆ	24.0 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				1.9 g
19 (金)	やきとり丼				とりにく	さとう,かたくりこ 	しろねぎ,しょうが,たまねぎ	しょうゆ,みりん,しお,こしょう	801 kcal
	豚汁				ぶたにく,みそ	こんにやく,さつまいも	だいこん,にんじん,ごぼう,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	35.9 g
	ミニ洋なしゼリー					ようなしゼリー(ひとくちサイズ)			22.5 g
								3.0 g	
22 (月)	ごはん					こめ	あまなつみかん		789 kcal
	★八宝菜 				★うずらたまご,ぶたにく	こめあぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,ほししいたけ,にんにく,しょうが	しょうゆ,しお,こしょう,ちゅうかだし	31.6 g
	揚げぎょうざ				ぎょうざ	なたねあぶら			25.7 g
								2.0 g	
23 (火)	ごはん					こめ			725 kcal
	さばのみそ煮				さば,あかみそ	さとう	しょうが 	さけ	34.9 g
	三度豆のかつお梅風味				いとかつお	さとう	さんどまめ,ばいにく	す,しょうゆ	21.3 g
沢煮わん				ぶたにく,とうふ	かたくりこ	だいこん,にんじん,ほししいたけ,ごぼう,みつば	しょうゆ,しお,けずりぶし,だしこんぶ	2.5 g	
24 (水)	カレーライス				ぎゅうにく,ばいせんこんぶ	こめ こめあぶら,じゃがいも	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,グリーンピース,にんにく	ブルーベリー,あかワイン,カレーウシ,しょうゆ,ウスターソース,がらスープ(ポーク&チキン),しお,こしょう,かれーこ	790 kcal
	寒天サラダ				ぶるぶるかんてん	さとう,ごまあぶら,しろごま	もやし,パプリカ(あか),にんじん	しょうゆ,りんごす,ちゅうかだし,しお,こしょう	25.7 g
									19.0 g
								2.8 g	
25 (木)	ごはん					こめ			782 kcal
	とり肉のマーマレードやき				とりにく	オレンジマーマレード 		しょうゆ,しお,こしょう,しろワイン	34.2 g
	キャベツのごま酢いため					さとう,ねりごま,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,す	23.9 g
	じゃが芋とたまねぎのみそ汁				あつあげ,わかめ,みそ	じゃがいも 	たまねぎ,にんじん,こまつな	けずりぶし,だしこんぶ	2.8 g
26 (金)	ミニコッペパン					ミニコッペパン			709 kcal
	ジャージャー麺				ぶたミンチ,はつちようみそ	ちゅうかめん,ごまあぶら,こめあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,ほししいたけ,しろねぎ,きゅうり,もやし	さけ,トウバンジャン,しょうゆ	30.7 g
	大根スープ				ベーコン	ごまあぶら,かたくりこ	だいこん,にんじん,しめじ	しお,こしょう,しょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	27.6 g
	セレクトデザート				パインゼリー(42キロカロリー) ←好きなデザートをどちらかひとつ選びます。 ソフトクリームヨーグルトみかん(85キロカロリー) *乳含む				2.6 g
30 (火)	ごはん					こめ			753 kcal
	とり肉の塩こうじやき				とりにく			さけ,しおこうじ	34.0 g
	チンゲンサイのじゃこ炒め				ちりめんじゃこ	ごまあぶら	チンゲンサイ,にんじん	さけ,しょうゆ,みりん	22.6 g
	かぼちゃの赤だし				うすあげ,あかみそ,はつちようみそ,こうじみそ		かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.4 g
31 (水)	ごはん					こめ			800 kcal
	白身魚のオーロラソースかけ				ホキ	かたくりこ,なたねあぶら *エッグケアマヨネーズ	しょうが	しお,さけ,こしょう,くつつかないで,トマトケチャップ,ウスターソース	34.2 g
	ツナッ葉いためふりかけ				ツナ	ごまあぶら 	だいこんば 	しょうゆ,さけ	29.0 g
	雷汁				とうふ,みそ	さといも,ごまあぶら	だいこん,ごぼう,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	2.9 g

\* 26日(金)の栄養価は、「セレクトデザート」を除いた数字となっています。

★ 表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・ししつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。  
小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。

★ 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。



5月頃の旬のやさい  
新たまねぎ、新じゃが、春キャベツ、うすいえんどう、三度豆  
ふき、たけのこ、グリーンアスパラガス、にら など