

5月の給食目標 「食事のあいさつをしよう」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー	
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	たんぱく質 しじつ 食塩相当量		
1 (金)	ごはん	○	○	○		こめ		だしこんぶ	758 kcal	
	とりそぼろのちらしずし(きざみのり)				とりひきにく,こうやどうふ,きざみのり	こめあぶら,さとう	ほししいたけ,れんこん,たけのこ,にんじん,さほどまめ	さけ,こいくちしょうゆ,すしお,かつおだし,だしこんぶ	26.0 g	
	吉野仕立て汁				うすあげ,とうふ	さつまいも,かたくりこ	だいこん,にんじん,みつば	さけ,みりん,うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	15.8 g	
	かしわもち				かしわもち				2.4 g	
7 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			720 kcal	
	肉団子の酢豚風				にくだんご,すぶたふう	あぶら,ごまあぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン,パプリカ(あか),ほししいたけ,しょうが	にくだんご,こいくちしょうゆ,トマトケチャップ,さけ,す,ちゅうかだし	28.4 g	
	わかめと水菜の中華スープ				とりにく,わかめ	ごまあぶら,かたくりこ	えのきたけ,みずな,しょうが	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,さけ,ちゅうかだし,とりがらスープ	21.1 g	
								2.2 g		
8 (金)	ごはん	○	○	○		こめ			714 kcal	
	白身魚の竜田揚げ				しろみざかな,たつた,あ	ホキ	かたくりこ,あぶら	しょうが	さけ,うすくちしょうゆ,まっちゃん,しお	30.2 g
	切り干し大根の炒め煮				きぼ,だいこん,いたに	うすあげ	こめあぶら,さとう	せんざりだいこん,にんじん,さほどまめ	みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	21.9 g
	わかたけ汁	とうふ,わかめ,うすあげ		たけのこ,あおねぎ	かつおだし,だしこんぶ,うすくちしょうゆ,しお	2.8 g				
11 (月)	タコライス	○	○	○	ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,ひよこまめ	こめ,さとう,こめあぶら	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,にんにく,トマトかん	トマトピューレ,トマトケチャップ,オツメグ,しお,こしょう,ウスターソース,こいくちしょうゆ,とりがらスープ	797 kcal	
	スライスチーズ				スライスチーズ				29.3 g	
	じゃがいものごまドレッシング				じゃがいも,しろごまペースト,しろごま,さとう	きゅうり	しお,す,うすくちしょうゆ	2.4 g		
12 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			748 kcal	
	とりじゃが				とりにく,あつあげ	じゃがいも,いとこんにやく,こめあぶら,さとう	だいこん,たまねぎ,にんじん,うすいえんどう	さけ,みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	30.6 g	
	小松菜のツナ和え				こまつな,ツナ	さとう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん	18.6 g	
	こんぶふりかけ				こんぶふりかけ	2.4 g				
13 (水)	和風カレー丼	○	○	○	ぶたにく,うすあげ	こめ,じゃがいも,こめあぶら	たまねぎ,にんじん,しろねぎ,しめじ,しょうが	さけ,しお,カレーウ,カレーこ,こいくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	794 kcal	
	キャベツとアスパラガスのサラダ				ローズハム	オリーブあぶら,さとう	アスパラガス,キャベツ,にんじん	す,しお,うすくちしょうゆ,こしょう	34.2 g	
	ミニすりおろしりんごゼリー				すりおろしりんごゼリー				2.5 g	
14 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			765 kcal	
	ぶた肉のごまみそ炒め				ぶたにく,こめみそ	こめあぶら,しろごまペースト,さとう,くろごま	たまねぎ,ピーマン	さけ,こいくちしょうゆ	35.7 g	
	手作り大豆ふりかけ				だいずのはな,ちりめんじゃこ,しお,こんぶ	しろごま,こめ油,さとう		さけ,みりん,こいくちしょうゆ	25.8 g	
	ゆばのすまし汁	ゆば		キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,あおねぎ	しお,うすくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	2.6 g				
15 (金)	バーガーパン	○	○	○		バーガーパン			745 kcal	
	ポテとお米のささみカツ				ポテとおこめのささみカツ	あぶら			34.6 g	
	キャベツソテー				キャベツソテー	オリーブあぶら	キャベツ	しお,カレーこ	29.0 g	
	野菜のクリーム煮				とりにく,とうにゅう,こくりーむ	じゃがいも,オリーブあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ブロッコリー,コーンかん,しろいんげん	しろワイン,シチューフレーク(アレルゲンフリー),コンソメ,とりがらスープ	2.6 g	

