

# 5月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる	
7(木)	白飯 味付けのり		新じゃがのそぼろ煮 ゆかり和え	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しょうが さやいんげん	米 でん粉 じゃがいも 油 砂糖	602 21
8(金)	わかめうどん (地粉うどん)		大学芋 きのこ入りおひたし	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	にんじん こまつな たけのこ しめじ ねぎ 干しいたけ	うどん ごま さつまいも はちみつ 砂糖 油	644 23
11(月)	白飯		四川豆腐 茎わかめのチョナムル	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん にんにく えのきだけ たけのこ しょうが 干しいたけ もやし	米 ごま 油 砂糖 でん粉	589 22
12(火)	はるやさいの ペペロンチーノ		小松菜とわかめのサラダ アセロラゼリー	まぐろ水煮 わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン アスパラガス にんにく	スパゲッティ ごま じゃがいも みかんゼリー 油 砂糖	559 22
13(水)	抹茶あげパン		じゃがいものスープ煮 こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ だいこん きゅうり	コッパン こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	614 21
14(木)	キムチチャーハン		きびなごごまフライ 中華和え	牛乳 焼き豚 きびなごごまフライ わかめ	にんじん きゅうり はくさいキムチ もやし ねぎ だいこん ピーマン	米 油 砂糖 ごま	549 23
15(金)	枝豆入りわかめご飯		さばの辛味焼き 根菜汁	牛乳 わかめ さば 豚肉	むきえだまめ こまつな ごぼう にんじん ねぎ	米 じゃがいも 油 ごま	588 26
18(月)	セルフホットドック		フランクフルト 青のりポテト 米粉のマカロニスープ	牛乳 フランクフルト ベーコン 青のり	キャベツ こまつな だいこん たまねぎ にんじん	コッパン じゃがいも 米粉マカロニ	676 25
19(火)	食育の日 赤飯 ごま塩		みむろん卵焼き 春野菜の胡麻和え ととやき(チョコクリーム)	牛乳 厚焼き卵	キャベツ もやし こまつな	赤飯 ごま ととやき	616 22
★5月20日は三室小学校の開校記念日で、今年度153周年を迎えます。1日早いですが、三室小のみなさんで祝いましょう。							
20(水)	みそラーメン (ホット中華めん)		ごま団子 中華サラダ	牛乳 わかめ 豚肉	にんにく にら こまつな しょうが コーン にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ	ホット中華めん 油 ごま団子 ごま 砂糖	619 24
21(木)	白飯		チキンチキンごぼう 五目スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん むきえだまめ ねぎ 干しいたけ	米 でん粉 油 砂糖 はるさめ	667 29
★運動会前日、給食室からの応援献立です。食事をしっかりと、前日は早めに休むようにしましょう。							
22(金)	カツカレー (白飯)		とんかつ 海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 とんかつ 海藻ミックス	にんじん アップルソース たまねぎ だいこん にんにく きゅうり しょうが コーン	米 油 じゃがいも ごま カレールウ 砂糖	753 26
26(火)	白飯		生揚げの甘酢煮 ごまだれサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉	にんじん もやし たまねぎ きゅうり たけのこ キャベツ チンゲンサイ	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま こんにゃく	658 24
27(水)	子どもパンスライス		ハンバーグ 野菜スープ ひじきのマリネ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ たもぎだけ にんじん こまつな たまねぎ きゅうり コーン だいこん ピーマン	子供パンスライス 砂糖 じゃがいも	679 25
28(木)	もぶりごはん		かつおの漁師揚げ 磯香和え	牛乳 のり 大豆 油揚げ かつお漁師揚げ	にんじん こまつな 干しいたけ もやし ごぼう さやいんげん	米 麦 油 砂糖	545 28
29(金)	豆入りストロガノフ (白飯)		コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ トマト にんじん キャベツ にんにく ピーマン しめじ コーン きゅうり	米 油 米粉 砂糖	688 25

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆毎月19日は食育の日☆