

5月給食予定献立表

行事 欠食	日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのほたらき		
			おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン
	7 火	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん・ハヤシルー) ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 牛肉 白花・大福豆 ハム	米 麦 小麦粉 バター 油 ごま 砂糖 マヨネーズ ドレッシング	トマト 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく ブロッコリー 胡瓜 果物
	8 水	牛乳 竹の子ごはん すまし汁 ちくわのマヨネーズ焼き ゴーヤーサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 豆腐 ハム 卵 ささみ ちくわ 脱脂粉乳 生クリーム	米 麦 油 マヨネーズ コールスロー	竹の子 人参 椎茸 いんげん 長ねぎ パセリ 苦瓜 胡瓜 コーン
	9 木	牛乳 和風スパゲティー オムレツ ツナと野菜のごまサラダ	牛乳 ベーコン 卵 牛肉	スパゲティー 油 オリーブ油 砂糖 ツナ ごま ごま油	人参玉ねぎ しめじ マッシュルーム 椎茸 木くらげ ピーマン にんにく トマト 胡瓜 きゃべつ
山幼小 恩幼小	10 金	牛乳 麦ごはん 大根ときのこのみそ汁 豆腐チャンプルー 果物	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 豆腐 かまぼこ	米 麦 油	大根 しめじ きゃべつ 人参 からし菜 果物
喜校 安校	13 月	牛乳 黒糖揚げパン コーンスープ ブロッコリーソテー	牛乳 きな粉 ウインナー	パン 黒糖 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 バター	コーン マッシュルーム パセリ 人参 ブロッコリー きゃべつ しめじ 赤ピーマン
	14 火	牛乳 もちきびごはん 中華スープ 魚のピリ辛焼き バンバンジー 果物	牛乳 わかめ ハム 豆腐 卵 さば 鶏肉	米 もちきび ごま ごま油 砂糖 ドレッシング	人参 長ねぎ にんにく 大根 胡瓜 果物
	15 水	牛乳 カレーうどん うじら豆腐 大根の和えもの パイン	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ 豆腐 すり身 ひじき しらす干し むき枝豆 卵 ツナ	うどん 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 油	人参 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 椎茸 大根 胡瓜 レモン 梅肉 パイン
	16 木	牛乳 オムライス (ケチャップライス・薄焼き卵・ケチャップ) ポトフスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 グリンピース 卵 牛肉 ヨーグルト	米 麦 バター 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 ブロッコリー きゃべつ
	17 金	牛乳 五穀ごはん 油みそ 魚そーめん汁 豆腐チャンプルー 果物	牛乳 大豆 ツナ みそ 魚そーめん 卵 豆腐 ツナ かまぼこ	米 麦 ひえ あわ アマランサス 砂糖 油 ごま	生姜 ねぎ 人参 きゃべつ からし菜 もやし 果物
山校 仲校 恩校	20 月	牛乳 セサミトースト ミネストローネスープ アスパラソテー 果物	牛乳 牛肉 白いんげん レッドキドニー ウインナー	パン 蜂蜜 ごま バター マカロニ じゃが芋 油	人参 玉ねぎ インゲン トマト アスパラ きゃべつ 果物
	21 火	牛乳 マーボーラーメン (中華麺・マーボーラーメンスープ) 春巻 きゃべつゆずのゆず和え 果物	牛乳 豚肉 牛肉 みそ ツナ	中華麺 油 ごま油 春雨 春巻の皮 砂糖 ドレッシング	人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 竹の子 きゃべつ 胡瓜 もやし 果物
	22 水	牛乳 高菜ごはん 具だくさんみそ汁 やきとり おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 ごま じゃが芋 砂糖	高菜 人参 竹の子 山東菜 えのき茸 生姜 にんにく 小松菜 白菜
	23 木	牛乳 キーマカレーライス (麦ごはん・キーマカレールー) ゆで卵 はりはり漬け	牛乳 豚肉 牛肉 レバー 大豆 卵	米 麦 じゃが芋小麦粉 バター 油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン セロリ りんご 胡瓜 沢庵
	24 金	牛乳 麦ごはん かき玉汁 豆腐バーグ ひじき炒め	牛乳 卵 豆腐 鶏肉 ひじき かまぼこ 大豆 油揚げ	米 麦 でん粉 パン粉 こんにやく 砂糖 油	えのき茸 小松菜 人参 きゃべつ もやし
	27 月	牛乳 胚芽パン ABCコンソメスープ ハンバーグ コールスロー 果物	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豚肉 豚肉 卵	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 コールスロー パン粉 油	人参 玉ねぎ パセリ きゃべつ 胡瓜 コーン 果物
	28 火	牛乳 麦ごはん 味付けのり 肉じゃが ごぼうとツナの和えもの	牛乳 のり 豚肉 ツナ	米 麦 じゃが芋 こんにやく 油 ごま 砂糖 マヨネーズ	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん ごぼう 胡瓜
	29 水	牛乳 もちきびごはん もずくスープ 卵焼きの野菜あんかけ アーモンド入り中華和え	牛乳 もずく 豆腐 卵 ハム	米 もちきび 砂糖 でん粉 アーモンド	大根 えのき茸 長ねぎ 人参 竹の子 椎茸 胡瓜 もやし
	30 木	牛乳 タコライス わかめスープ (麦ごはん・タコスミート・きゃべつ・チーズ)	牛乳 わかめ ハム 豆腐 卵 豚肉 牛肉 レバー 大豆 チーズ	米 麦 ごま ごま油 油	人参 長ねぎ 玉ねぎ にんにく きゃべつ
	31 金	牛乳 ひじきごはん 恩納のみそ汁 きびなごのカレー揚げ 青菜の和え物	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 みそ きびなご	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 大根 しめじ にら 小松菜 胡瓜 もやし にんにく