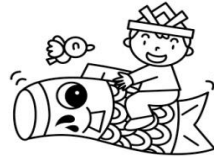


















5月分 よていこんだてひょう



日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
2	木			たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ みりん あぶら さとう	600	28		
				たいのしろしょうゆづけ	たい					
				キャベツのうめあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり うめ				
				かしわもち		もちごめ あずき さとう				
7	火			むぎごはん		こめ むぎ	633	24.6		
				たらととうふのチリソース	たら とうふ	でんぶん さとう ごまあぶら			にんじん にんにく たまねぎ しょうが トマト	
				ちゅうかきゅうり		ごま さとう ごまあぶら			きゅうり にんにく しょうが	
				かわちばんかん					かわちばんかん	
8	水			カレーチーズドッグ	とりにく だいず だしふんにゅう チーズ	きょうりきこ こむぎこ あぶら	659	37		
				マンハッタンふうクラムチャウダー	あさり チキンハム	あぶら じゃがいも			にんじん たまねぎ セロリ トマト	
				かいそうサラダ	かいそう	ごま さとう ごまあぶら			きゅうり キャベツ とうもろこし	
9	木			むぎごはん		こめ むぎ	608	33.7		
				とりにくのてりに	とりにく	さとう みりん				
				ごじる	すりつぶした大豆を使ったみそ汁です。	ぶたにく だいず みそ あぶらあげ			こんにやく	にんじん だいこん ながねぎ
				おかかあえ	かつおぶし				りよくとうもやし にんじん こまつな	
10	金			チキンピラフ	とりにく	こめ あぶら	604	24.7		
				あじフライ	あじ	こむぎこ あぶら			ヨーロッパ野菜	
				きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう			にんじん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	
13	月			1年生のみなさんがそら豆のさやむき体験を行います。給食では「ゆでそら豆」として提供します。					626	23.3
				むぎごはん		こめ むぎ				
				やさいのうまにどん	とりにく	でんぶん さとう あぶら	にんじん キャベツ たけのこ こまつな しょうが			
				ゆでそらまめ			そらまめ			
14	火			むぎごはん		こめ むぎ	633	22.5		
				にくじゃが	ぎゅうにく	しらたき じゃがいも さとう あぶら			にんじん たまねぎ グリンピース	
				いそかあえ	のり				こまつな りよくとうもやし キャベツ	
				てっかみそ	だいず みそ	さとう				
15	水			じごなうどん		きょうりきこ こむぎこ	654	27.5		
				きつねうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	さとう みりん			にんじん ながねぎ	
				ささかまのおちやのはあげ	ささかまほこ	こむぎこ あぶら				
				とさずあえ	かつお節を使った酢の物です	かつおぶし			キャベツ もやし にんじん	
16	木			むぎごはん		こめ むぎ	606	27.2		
				なまあげとアスパラのたまごとじ	なまあげ たまご とりにく	でんぶん さとう みりん			にんじん たまねぎ アスパラガス	
				ゆかりあえ					きゅうり キャベツ あかじそ	
				かわちばんかん					かわちばんかん	

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
17	金			まっちゃんミルクトースト	だっしふんにゆう	れんにゆう バター	630	19.2	
				ABCスープ	チキンハム	マカロニ あぶら			にんじん たまねぎ キャベツ
				かぼちゃのサラダ		さつまいも さとう あぶら			かぼちゃ たまねぎ きゅうり
20	月			むぎごはん		こめ むぎ	600	25.8	
				タッカルビ	とりにく	あぶら トッポギ さとう ごまあぶら			にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ
				くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごまあぶら さとう ごま			にんじん えのきたけ りょくとうもやし こまつな
21	火			むぎごはん		こめ むぎ	600	26.7	
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	こんにやく じゃがいも さとう みりん			にんじん ごぼう しょうが
				さばのピリからづけ	さば				
				きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら			きゅうり たくあんづけ
22	水			こまつなチャーハン	ぶたにく なた	こめ ごまあぶら ごま	605	27.3	
				ししゃもフライ	ししゃも	こむぎこ あぶら			
				タイピーエン	いか ほたて かまぼこ	はるさめ			にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ
23	木			ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ チキンハム	オリーブオイル	にんにく トマト カリーノケール	600	22.5
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし		
				かぼちゃむしパン	ぎゅうにゆう	ホットケーキのこな あずき さとう	かぼちゃ		
24	金			むぎごはん		こめ むぎ	683	21.7	
				カツカレー	とりにく チーズ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら			トマト りんご にんにく しょうが にんじん
				てづくりふくじんづけ		さとう			きゅうり だいこん にんじん れんこん
27	月	振 替 休 業 日							
28	火			メープルトースト	だっしふんにゆう	さとう バター メープルシロップ	610	23.2	
				ポークビーンズ	ぶたにく	しろいんげんまめ さとう あぶら じゃがいも			にんじん にんにく トマト
				こんにやくサラダ		こんにやく ごま さとう ごまあぶら			にんじん だいこん きゅうり キャベツ
29	水			ちゅうかめん		きょうりきこ こむぎこ	608	28.8	
				みそラーメンのつゆ	とりにく みそ	ごまあぶら			にんにく しょうが にら りょくとうもやし
				いかとごぼうのあまからあげ	いか にぼし	かたくりこ あぶら さとう みりん			ごぼう
				わかめのナムル	わかめ	さとう ごまあぶら			キャベツ きゅうり しょうが にんにく
30	木			むぎごはん		こめ むぎ	649	30.3	
				しおマーボー豆腐	とりにく とうふ ソイミート	ごまあぶら かたくりこ			たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にら
				うましおキャベツ	のり	ごま ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん にんにく
				れいとうみかん					みかん
31	金			むぎごはん		こめ むぎ	683	30	
				ソイどんのぐ	だいず とりにく	あぶら カレールウ みりん さとう			たまねぎ にんじん グリンピース
				さけのさいきょうやき	さけ みそ				
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん			きゅうり

おはなし給食 今月は「ぐりとぐらとすみれちゃん」より、「かぼちゃむしパン」が登場します！

春雨と  
魚介のスープです

運動会応援メニュー  
カツ(勝つ)カレーが  
登場します！