

5月分予定献立表

月		火	水	木	金
<p>5月は長い連休でスタートします。連休明け間もなくすると中間考査、月末には運動会が控えています。連休中から規則正しい生活を心がけ、しっかり体調管理をしていきましょう!</p> <p>早寝・早起き・朝ごはん!</p>		<p>新メニューに挑戦!</p> <p>【10日: ヨーグルトポムポム】ポムはフランス語で「りんご」という意味です。ヨーグルトとりんごを使ったケーキを作ります。</p> <p>【12日: サムゲタン風スープ】 韓国料理のサムゲタンを給食用にスープにアレンジ。</p> <p>【19日: かつおめし、ぐる煮】</p> <p>今月の食育の日は郷土料理をテーマとし、高知県の料理に挑戦★</p>		<p>6日</p> <p>抹茶小豆ケーキ</p> <p>かきたまうどん (どんぶり)</p> <p>アーモンドあえ</p>	<p>7日</p> <p>鮭のピザ風焼き</p> <p>きなごま揚げパン</p> <p>イタリアンスープ</p>
<p>10日</p> <p>スパゲティ アラビアータ</p> <p>ヨーグルトポムポム</p> <p>カリカリポテトサラダ</p>		<p>11日</p> <p>ごはん (どんぶり)</p> <p>さわらのみそチーズ焼き</p> <p>ひじきあえ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>12日</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>じゃが芋とイカの甘辛揚げ</p> <p>サムゲタン風スープ</p>	<p>13日</p> <p>中間考査</p>	<p>14日</p> <p>卵焼き</p> <p>豚丼 (どんぶり)</p> <p>呉汁</p>
<p>17日</p> <p>麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>杏仁かん</p> <p>しめじと卵のスープ</p>		<p>18日</p> <p>あんかけ焼きそば</p> <p>1人2個</p> <p>新じゃがの丸ごと揚げ</p> <p>青菜とツナのあえもの</p>	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>19日</p> <p>かつおめし (どんぶり)</p> <p>さびなごの唐揚げ</p> <p>ぐる煮</p> <p>味噌汁</p>	<p>20日</p> <p>はちみつセサミトースト</p> <p>ヨーグルトかん</p> <p>野菜カレーシチュー</p>	<p>21日</p> <p>ごまわかめご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの塩こうじ焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>豚汁</p>
<p>24日</p> <p>鶏そぼろ丼 (どんぶり)</p> <p>小玉すいか</p> <p>貝だくさん味噌汁</p>		<p>25日</p> <p>チリビーンズ</p> <p>オレンジサイダーかん</p> <p>シーフードチャウダー</p>	<p>26日</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>冷凍みかん</p> <p>海藻サラダ</p>	<p>27日</p> <p>中華丼 (どんぶり)</p> <p>1人2本</p> <p>ししゃもの油淋鶏ソースがけ</p> <p>わかめの中華サラダ</p>	<p>28日</p> <p>みそ勝つ丼 (どんぶり)</p> <p>二色野菜のポリ辛漬</p> <p>すまし汁</p>
<p>1人1食</p> <p>エネルギー 852 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、粉チーズ、プレーンヨーグルト、たまご、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、じゃがいも、揚げ油、薄力粉、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、しめじ、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶(ホール)、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、ゆでこ</p>		<p>1人1食</p> <p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、おかか割り、さわら(切り身)60g、白みそ、ピザチーズ、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、油揚げ、木綿豆腐、精白米、精麦、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、さといも、こんにゃく、こまつな、青しそ、葉ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>1人1食</p> <p>エネルギー 806 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(せん切り)、いか、短冊、鶏肉モモ(小間)、精白米、ごま油、白いりごま、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖、キムチ漬け、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、エリンギ、しめじ、しょうが</p>	<p>1人1食</p> <p>エネルギー 891 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、たまご、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、しらたき、三温糖、白いりごま、上白糖、さといも、玉葱、にんじん、干し椎茸、にら、ごぼう、だいこん、ねぎ</p>	
<p>1人1食</p> <p>エネルギー 899 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、赤みそ、鶏肉モモ(小間)、たまご、粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、ごま油、白いりごま、上白糖、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、だれ(水煎)、にら、チンゲンツァイ、しめじ、パイン缶、みかん缶</p>		<p>1人1食</p> <p>エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、冷凍むきえび、いか、短冊、板なし、かまぼこ、うすら卵(水蒸)、オムツナ(丸)、蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、新じゃが、揚げ油、にんじん、玉葱、はくさい、きくらげ(乾)、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ</p>	<p>1人1食</p> <p>エネルギー 783 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、かつお(角切り)、さびなご、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、三温糖、でんぷん、揚げ油、さといも、こんにゃく、じゃがいも、しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、にら</p>	<p>1人1食</p> <p>エネルギー 867 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、生クリーム、レンズまめ(乾)、粉寒天、プレーンヨーグルト、食パン70g、有塩バター、はちみつ、白すりごま、白いりごま、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、上白糖、玉葱、にんじん、トマト缶(ホール)、にんにく</p>	
<p>1人1食</p> <p>エネルギー 839 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐細切り、大豆(国産、乾)、さきざみのり、生わかめ(塩抜き)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも、しょうが、キャベツ、ねぎ、にんじん、小玉すいか</p>		<p>1人1食</p> <p>エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、豚ひき肉、冷凍むきえび、いか、短冊、ベーコン(短冊)、牛乳(調理用)、粉寒天、背割りコッペパン60g、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、有塩バター、上白糖、サイダー、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ、さやいんげん、みかん果汁</p>	<p>1人1食</p> <p>エネルギー 847 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉モモ(角)、牛乳(調理用)、レンズまめ(乾)、海藻ミックス、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん</p>	<p>1人1食</p> <p>エネルギー 858 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、いか、短冊、冷凍むきえび、かまぼこ、うすら卵(水蒸)、ししゃも(生干し)、生わかめ(塩抜き)、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、揚げ油、白いりごま、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だれ(水煎)、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、ねぎ、キャベツ、きゅうり</p>	

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。