



5月の献立予定表

給食目標：正しい食事の仕方を身につけましょう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・麺)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - 食塩相当量
2	金	○	ちゅうかう 中華風おこわ	じゃことアーモンドのサラダ 小松菜とたまごのスープ	ぎゅうにゅう とり肉 ちりめん たまご 絹ごし豆腐	米 もち米 油 さとう ごま油 アーモンド でんぶん	しいたけ だけのこ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	554 kcal 2.8 g
7	水	○	た 豚キムチ丼	野菜のナムル 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 油揚げ とり肉	米 麦 ごま油 でんぶん さとう ごま はるさめ	キャベツ にんにく 玉ねぎ ねぎ はくさいキムチ なら こまつな にんじん もやし えのきたけ	590 kcal 2.3 g
8	木	○	や 焼きカレーパン	ポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 大豆 ベーコン	丸パン でんぶん 油 パン粉 じゃがいも さとう マカロニ	玉ねぎ にんじん しょうが きゅうり とうもろこし レモン セロリー ぶなしめじ こまつな	546 kcal 3.1 g
9	金	○	もぎ 麦ごはん	ごもくたまごやき 新たまねぎのおかかあえ りきゅう汁	ぎゅうにゅう たまご とり肉 かつおぶし 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく ごま	玉ねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ しょうが	610 kcal 2.3 g
12	月	○	チキンカレーライス	コーンサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ さとう	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし もも みかん バイン	624 kcal 1.7 g
13	火	○	ごはん	魚と大豆のかりんとうがらめ さんしょくあえ とうふ汁	ぎゅうにゅう もうかさめ 大豆 木綿豆腐 とり肉 カットわかめ	米 でんぶん 小麦粉 油 さとう アーモンド ごま	しょうが にんじん もやし こまつな だけのこ ねぎ	646 kcal 2.2 g
14	水	○	あぶたま丼	豆入りアーモンドあえ アップルゼリー	ぎゅうにゅう 油揚げ かつおぶし たまご 大豆 寒天	米 もち麦 さとう こんにゃく でんぶん アーモンド	しいたけ にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ こまつな りんごジュース	617 kcal 1.6 g
15	木	○	セルフフィッシュサンド	バジルサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう パサ とり肉 豆乳 生クリーム チーズ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも でんぶん	キャベツ にんじん とうもろこし もやし こまつな にんにく 玉ねぎ	658 kcal 2.4 g
16	金	○	みそラーメン	1年生そらまめのさやむき スパイシーポテト そらまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶた肉 赤みそ	蒸し中華めん 油 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし とうもろこし こまつな とうもろこし	558 kcal 2.1 g
19	月	○	ごはん キムムッチ	にくじゃが ごますあえ	ぎゅうにゅう のり ぶた肉 生揚げ	米 ごま油 ごま さとう じゃがいも こんにゃく 油	にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ もやし こまつな	632 kcal 2.5 g
20	火	○	じゃこトースト	とりにくとやさいのトマト煮 ツナとおまめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん ピザチーズと肉 いんげん豆 大豆 ツナ	無塩食パン バター エッグゲアマヨネーズ ごま 油 じゃがいも さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	565 kcal 2.2 g
21	水	○	ごはん	魚のごまだれやき 野菜のいそべあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう さわら しらす干し のり 絹ごし豆腐 たまご かつおぶし	米 ごま さとう でんぶん	こまつな もやし はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	561 kcal 2.0 g
22	木	○	ことう 黒糖パン	野菜の日《新ごぼう》 春キャベツのクリーム煮 新ごぼうのカミカミサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン	黒さとうパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう ごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり とうもろこし	545 kcal 2.5 g
23	金	○	わかめごはん	ししゃものからあげ 野菜のごまじょうゆあえ こじる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ししゃも(生干し) 油揚げ 白みそ 大豆	米 ごま 米粉 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし こまつな キャベツ とうもろこし だいこん ぶなしめじ ねぎ	549 kcal 2.2 g
26	月	○	あんかけやきそば	大豆とポテトのからあげ くだもの	ぎゅうにゅう ぶた肉 いか 大豆 あおのり	蒸し中華めん 油 さとう ごま油 でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん だけのこ しいたけ キャベツ 玉ねぎ 美生柑	559 kcal 2.1 g
27	火	○	ごもく 五目チャーハン	はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 たまご わかめ 木綿豆腐	米 ごま油 油 はるさめ さとう ごま	しいたけ にんじん だけのこ ねぎ しょうが ピーマン きゅうり キャベツ こまつな えのきたけ	563 kcal 2.6 g
28	水	○	ごはん	魚のねぎみそやき きりぼし大根のふくめ煮 すまし汁	ぎゅうにゅう まだら みそ 油揚げ 木綿豆腐 とり肉	米 油 ごま油 三温糖	ねぎ 切干しだいこん にんじん だけのこ こまつな	548 kcal 2.2 g
29	木	○	ココアパン	コーンチャウダー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	ココアパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	545 kcal 2.4 g
30	金	○	マーボー丼	アスパラサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶた肉 大豆 赤みそ 押し豆腐	米 もち麦 油 でんぶん ごま油 さとう	にんにく しょうが にんじん だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス 冷凍みかん	604 kcal 2.3 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

★16日(金)とうもろこしのさやむき(1年生) 1年生がとうもろこしのさやむきをします。洲江小みんなの分のさやむきをしてください。残さず食べましょう。

★22日(木)野菜の日給食(ごぼう) 初夏が旬の新ごぼうを使った歯ごたえがあるサラダです。

※くだものは、旬の美生柑等を提供する予定です。

