

5月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (月)	コッペパン			コッペパン
	カレースープ	ぶた肉	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな ぶなしめじ	おおむぎ 油 でんぶん さとう
	とうふナゲット (2こ)	とうふ すりみ 豆乳	たまねぎ	油 小麦粉 でんぶん
	れんこんサラダ	ツナ	れんこん にんじん きゅうり	ごま
	ベビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
2 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりにくのフォー	とり肉	にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ	フォー
	いかフライ	いか		油 パン粉 小麦粉 でんぶん
	ひじきのあえもの	ひじき	きゅうり にんじん コーン	さとう ごま油
8 (月)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	わかたけじる	とうふ わかめ	たけのこ ねぎ えのきたけ	
	さばのみそに	さば みそ		さとう
	いりどり	とり肉	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	油 板こんにやく さとう
9 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	チンゲンサイのスープ	鶏卵	チンゲンサイ にんじん	はるさめ でんぶん ごま油
	はるまき	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	油 小麦粉 でんぶん はるさめ
	とうふチャンプル	とうふ ツナ	にんじん たまねぎ にら しいたけ しょうが	さとう ごま油
10 (水)	ごはん			こめ
	なめこのみそしる	あぶらあげ みそ	なめこ だいこん ねぎ	
	ぶたにらいため	ぶた肉	にら にんじん たまねぎ しょうが	さとう 油
	わふうポテトサラダ	ヨーグルト かつおぶし	にんじん たまねぎ	じゃがいも
11 (木)	あさりのスパゲッティ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく パセリ	スパゲッティ オリーブ油
	いもち			じゃがいも さとう でんぶん
	エンリッチミニトマト		ミニトマト	
	ベビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
12 (金)	ごはん			こめ
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな ぶなしめじ	
	とうふハンバーグ	とうふ とり肉 おから	たまねぎ にんじん	さとう でんぶん 油
	きりぼしだいこんサラダ	のり	切干大根 きゅうり にんじん	ごま さとう ごま油
15 (月)	コッペパン			コッペパン
	しろはなまめポタージュ	白花豆 いんげん豆 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも バター 小麦粉
	チキンピカタ	とり肉 鶏卵		パン粉 小麦粉 さとう 油
	りんご		りんご	
	ベビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
16 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	はくさい えのきたけ	
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう 水あめ
	だいこんのもの	ぶた肉	だいこん にんじん さやいんげん しょうが	さとう 油

5月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
17 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	にらたまスープ	鶏卵 とうふ	にら はくさい たまねぎ にんじん	ごま油 でんぷん
	チキンカツ	とり肉	たまねぎ	油 パン粉 小麦粉
	アスパラのちゅうかいため	ぶた肉	アスパラガス にんじん エリンギ にんにく	でんぷん 油
18 (木)	しおラーメン	ぶた肉 わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん コーン たけのこ	ラーメン
	ぎょうざ (2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	油 小麦粉 でんぷん
	ヨーグルト	ヨーグルト		
19 (金)	うのはなどん	脱脂粉乳 とり肉 おから	しいたけ にんじん ねぎ	こめ しらたき 油 さとう
	ふのりのみそしる	ふのり とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ	じゃがいも
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	ほうれんそう にんじん	ごま さとう
22 (月)	ほたてカレー	ほたて 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ ブルー	こめ じゃがいも 小麦粉 バター
	えだまめサラダ	とり肉	えだまめ にんじん	はるさめ さとう ごま油 ごま
	ももゼリー		もも	水あめ さとう
23 (火)	ごはん			こめ
	まるやかとんじる	ぶた肉 とうふ チーズ みそ 牛乳 白花豆 いんげん豆	ねぎ ごぼう にんじん	つきこんにゃく じゃがいも 油
	いわしかりかりフライ (2ほん)	いわし		油 じゃがいも でんぷん 米粉 小麦粉
	ゆずポンずあえ		キャベツ こまつな にんじん ゆず果汁	さとう ごま油
24 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	だいごのみそしる	あぶらあげ みそ	だいごん こまつな ねぎ	
	やさいチーズフライ	おから チーズ	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ	じゃがいも 油 パン粉 でんぷん
	とりにくのいためもの	とり肉 ちくわ	ねぎ にんじん さやいんげん	さとう でんぷん 油
25 (木)	アスパラとベーコンのスパゲッティ	ベーコン 白花豆 いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	アスパラガス たまねぎ コーン	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ	油 さとう
	かぼちゃプリン	豆乳	かぼちゃ	さとう 水あめ
26 (金)	ごはん			こめ
	にこみおでん	あつあげ ちくわ 昆布 うずら卵 みそ	だいごん にんじん しょうが	板こんにゃく さとう
	さばのゆずみそやき	さば みそ	ゆず果汁	さとう
	もやしのにらずあえ	のり	もやし にんじん こまつな	さとう
29 (月)	しよくパン			食パン
	せんぎりやさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パプリカ キャベツ えのきたけ パセリ	オリーブ油
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉
	マカロニサラダ	とり肉	にんじん たまねぎ きゅうり	マカロニ
	りんごジャム		りんご	水あめ さとう
30 (火)	ごはん			こめ
	マーボーポテト	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	じゃがいも ごま油 さとう でんぷん
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
	いちご (3こ)		いちご	
31 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ ひじき	にんじん だいごん ねぎ ごぼう ぶなしめじ	しらたき ごま油
	ぶりのしおこうじやき	ぶり		
	キャベツのしおこんぶあえ	ちりめんじゃこ こんぶ	キャベツ	ごま油

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。