



5月給食だより



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	水	麦入りごはん あじのごま醤油煮 焼かぼちゃ ベーコンと野菜のソテー 味噌汁	米・押麦 砂糖・白ごま 油 油 巻麩	あじ ベーコン みそ	しょうが かぼちゃ 玉ねぎ・キャベツ・人参・さやえんどう わかめ・チンゲン菜	マンナビスケット お茶	せんべい(雪の宿) 牛乳
2	木	味噌うどん さつまいもの甘煮 フルーツ(パイナップル)	うどん さつまいも・砂糖	豚肉・さつまいも揚げ・みそ	白菜・人参・長ねぎ・だし昆布 パイナップル(缶詰)	一ロゼリー お茶	カルシウムウエハース 牛乳
7	火	わかめごはん メンチカツ ハムとブロッコリーのソテー すまし汁 メロンゼリー	米 油 麩 メロンゼリー	メンチカツ ハム	わかめご飯の素 ブロッコリー・玉ねぎ わかめ・大根	ビスコ お茶	かぼちゃもちバター醤油 お茶
8	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース さつまいもの甘煮 大根とほうれん草の中華和え スープ	米 小麦粉・砂糖・でん粉 さつまいも・砂糖 調合ごま油	鶏肉	大根・ほうれん草・人参 小松菜・玉ねぎ・しめじ	アンパンマンぶくじゃが お茶	かっぱえびせん 牛乳
9	木	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ いんげんの中華和え こんぶ豆 かき玉味噌汁	米・押麦 砂糖・でん粉・油 白ごま・調合ごま油 砂糖	ホキ 大豆 みそ	しょうが さやいんげん・太もやし 細切昆布・人参 白菜・えのきたけ	フルーツ(みかん缶) お茶	メロンパン風トースト 牛乳
10	金	カレーライス スパゲティサラダ フルーツ(白桃)	米・押麦・じゃが芋・油 スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズ	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン 白桃(缶詰)	チーズ お茶	原宿ドックミニ 牛乳
13	月	麦入りごはん 鶏肉の塩唐揚げ バターコーン しらすと野菜のソテー	米・押麦 でん粉・油 バター 油	鶏肉 しらす	レモン果汁・にんにく・しょうが コーン キャベツ・小松菜・人参	ビスケット(シガーフライ) お茶	ベジスナック 牛乳
14	火	ロールパン あじのサクサク焼 じゃが芋の旨煮 ウインナーピーンズ 牛乳	ロールパン マヨネーズ・パン粉 じゃが芋・砂糖	あじ ウインナー・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参	フルーツ(黄桃) お茶	野菜ジュース蒸しパン お茶
15	水	ごはん スペイン風オムレツ 高野豆腐の唐揚げ ゆでブロッコリー スープ	米 じゃが芋 砂糖・小麦粉・でん粉・油	卵・牛乳・牛豚ひき肉 凍り豆腐	赤パプリカ・ほうれん草 ブロッコリー 白菜・グリーンアスパラガス・コーン	たまごボーロ お茶	こつぶっこ 牛乳
16	木	そば醤油ラーメン さつまいも揚げと大根のサラダ フルーツ(オレンジ)	ラーメン・油・調合ごま油 油・砂糖	豚ひき肉 さつまいも揚げ	玉ねぎ・人参・太もやし・チンゲン菜 大根・キャベツ・きゅうり オレンジ	アンパンマンソフトせんべい お茶	さつまいもクリームかけ 牛乳
17	金	麦入りごはん 白身魚のチーズ照焼 厚揚げとひじきの煮物 味噌汁	米・押麦 砂糖・でん粉 さつまいも	赤魚・ミックスチーズ 生揚げ 油揚げ・みそ	ひじき・むき枝豆・人参 えのきたけ わかめ(缶詰)	ちょぼちょぼクッキー お茶	ブリッツ オレンジジュース
20	月	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 切干大根の煮物 胡瓜の中華風酢の物 味噌汁	米 油 つきこんにゃく・油・砂糖 白ごま・砂糖	鶏肉 かに風味かまぼこ みそ	切干大根・人参・グリーンピース きゅうり・わかめ かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ	フルーツ(白桃) お茶	フルーチェ お茶
21	火	麦入りごはん 白身魚のカレー風味揚げ マカロニサラダ 蒸しカボチャ スープ	米・押麦 小麦粉・油 マカロニ・マヨネーズ	ホキ ハム	人参・コーン・きゅうり かぼちゃ ほうれん草・カリフラワー・しめじ	アンパンマンビスケット お茶	ツナコーンロールパン 牛乳
22	水	ごはん ハオユー豆腐 さつまいもの旨煮 はるさめスープ フルーツ(黄桃缶)	米 砂糖・でん粉 さつまいも 緑豆春雨	豆腐・豚肉	白菜・人参・チンゲン菜・生しいたけ・青ねぎ コーン・わかめ 黄桃(缶詰)	ビスケット(シガーフライ) お茶	ヨーグルト お茶
23	木	麦入りごはん さばの甘辛焼 がんもの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	米・押麦 砂糖 つきこんにゃく・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ お豆腐	さば がんもどき ハム みそ	きゅうり・コーン 大根・小松菜	フルーツ(バナナ) お茶	黒糖きなこくず餅 牛乳
24	金	キャロットチキンピラフ ポテトフライ 春雨サラダ スープ 一ロゼリー	米・バター ポテトフライ・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 一ロゼリー	鶏肉 卵	人参・コーン・玉ねぎ・ドライパセリ きゅうり さやえんどう・キャベツ・えのきたけ	マンナビスケット お茶	クラッカー ジョア
27	月	ごはん さけの塩焼 厚揚げの煮物 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	米 砂糖 調合ごま油・白ごま お豆腐・じゃが芋	さけ 生揚げ ハム みそ	さやえんどう 切干大根・ほうれん草・人参 青ねぎ	ミニフィッシュ お茶	ムーンライト 牛乳
28	火	ごはん 鶏天 粉ふき芋 ツナサラダ	米 天ぷら粉・油 じゃが芋 砂糖・油	鶏肉 ツナフレーク	ドライパセリ きゅうり・キャベツ・人参	ビスコ お茶	米粉のかぼちゃ蒸しパン 牛乳
29	水	ごはん 白身魚のごまマヨ焼 かぼちゃの煮物 ウインナーと野菜のソテー 味噌汁	米 マヨネーズ・白ごま・油 砂糖 油	ホキ ウインナー 油揚げ・みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ わかめ・白菜	アンパンマンぶくじゃが お茶	源氏パイ 牛乳
30	木	五目うどん さつまいもの天ぷら ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツ(バナナ)	うどん さつまいも・小麦粉・油 砂糖・オリーブ油	豚肉・生揚げ	白菜・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・トマト・コーン・レモン果汁 バナナ	チーズ お茶	赤しそおにぎり お茶
31	金	麦入りごはん 肉じゃが ちくわとほうれん草のソテー 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	米・押麦 じゃが芋・糸こんにゃく・砂糖 油 巻麩	牛肉 ちくわ みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・小松菜 キャベツ・えのきたけ パイナップル(缶詰)	フルーツ(みかん缶) お茶	せんべい 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。