

5月 献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
7	木	端午の節句献立 中華ちまき		★ワンタンスープ 華風きゅうり 冷凍みかん	豚肉 ★牛乳	椎茸 たけのこ 人参 もやし ねぎ 小松菜 きゅうり 冷凍みかん	油 ごま油 もち米 ★ワンタンの皮 砂糖	708	23.1	19.4
8	金	★2色揚げパン 生のグリーンピース使用		チリコンカン ★パリパリサラダ	きな粉 ★牛乳 大豆 ひよこまめ 豚ひき肉	玉葱 人参 にんにく トマト缶 ケチャップ キャベツ きゅうり	★コッパン ★ミルクパン 砂糖 じゃがいも ごま油 ★ワンタンの皮	826	29.0	32.8
11	月	グリーンピースごはん		新じゃがのそぼろ煮 きゅうりのしらす和え カラマンダリン	★牛乳 豚ひき肉 削り節 しらす干し	グリーンピース 玉葱 人参 きぬさや きゅうり もやし 生姜 カラマンダリン	米 もち米 油 つきごんにやく 新じゃがのこ 三温糖 片栗粉 砂糖	714	24.1	13.6
12	火	鹿児島県郷土料理 ★鶏飯		★春巻き ジューシーフルーツ	鶏肉 ★たまご ★牛乳 豚肉 大豆ミート	人参 椎茸 ねぎ にら たけのこ もやし 生姜 ジューシーフルーツ	米 油 砂糖 ★春巻きの皮 春雨 ごま油 片栗粉	856	33.1	34.1
13	水	★五目あんかけそば		野菜のピリ辛漬け ★あしたば蒸しパン	豚肉 ★いか ★えび あさり ★牛乳 ★たまご	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ きくらげ 白菜 もやし 青梗菜 キャベツ いんげん あしたば	★中華めん 油 片栗粉 ごま油 ★薄力粉 砂糖 ★バター	743	32.8	23.9
14	木	ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き コーン入り磯和え 家常豆腐	★牛乳 生鮭 赤みそ 豆乳 刻みりの 豚肉 生揚げ	玉葱 マッシュルーム もやし 小松菜 にんにく ホールコーン キャベツ 生姜 人参 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 エッグケアマヨネーズ 油 ごま油	807	42.3	29.8
15	金	ごはん		★きんぴらコロッケ 切干大根のカミカミサラダ かぶの味噌汁	★牛乳 豚ひき肉 しらす干し 削り節 カットわかめ 赤みそ 白みそ	ごぼう 玉葱 人参 切干し大根 キャベツ かぶ ねぎ	米 じゃがいも 油 砂糖 ★薄力粉 ★パン粉	717	23.5	21.1
18	月	かつおぶりかけごはん		西湖豆腐 中華酢和え メロン	かつお節 ★牛乳 豚ひき肉 豆腐	にんにく 生姜 人参 たけのこ きくらげ トマト ねぎ ピーマン キャベツ もやし きゅうり メロン	米 砂糖 白ごま 油 片栗粉 春雨 ごま油	721	30.4	21.4
19	火	★ジャンバラヤ	シヨア	★クラムチャウダー ツナと小松菜のごまサラダ	鶏肉 ★えび ウィンナー★ジョア ベーコン あさり ★牛乳 ツナ	にんにく 人参 玉葱 セロリ パプリカ ピーマン マッシュルーム もやし 小松菜	米 油 じゃがいも ★バター ★薄力粉 ごま ごま油 砂糖	733	28.9	24.5
20	水	★フィッシュフライサンド		ポトフ ミックスベリーゼリー	メルルーサ ★牛乳 豚肉 ウィンナー 粉寒天	キャベツ ケチャップ にんにく 玉葱 人参 かぶ いんげん ブルーベリー クランベリージュース	★丸パン ★薄力粉 ★パン粉 砂糖 油 じゃがいも	783	36.6	26.0
21	木	ごはん		★枝豆入り卵焼き 揚げじゃがいものきんぴら 玉ねぎの味噌汁	★牛乳 ★たまご 鶏ひき肉 削り節 豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	えだまめ 人参 玉葱 たけのこ ごぼう ピーマン	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 糸ごんにやく	755	32.6	24.6
22	金	★石焼ビビンバ風チャーハン		トックスープ カリカリきなご豆	豚肉 ★牛乳 鶏肉 炒り大豆 きな粉	生姜 にんにく 人参 ねぎ 白菜キムチ 小松菜 もやし	米 ☆大麦 油 砂糖 ごま油 ごま トック	729	25.2	27.9
25	月	★海鮮天ばら丼		けんちん汁 ジューシーフルーツ	あかうお ★えび ★さくらえび ちくわ 削り節 ★牛乳 豆腐	玉葱 生姜 人参 ごぼう 大根 ねぎ ジューシーフルーツ	米 さつまいも ★薄力粉 片栗粉 砂糖 油 ごんにやく 里芋	870	37.0	22.2
26	火	ごはん		★魚のマスタード焼き 小松菜の和え物 白菜の味噌汁	★牛乳 銀鮭 油揚げ 白みそ 削り節	レモン 小松菜 キャベツ もやし 人参 はくさい	米 三温糖 ★バター ごま油 砂糖 白すりごま	703	33.2	24.5
27	水	★あんかけラーメン		★たごべったん 河内晩柑	豚肉 ★牛乳 大豆 たご ★たまご かつおぶし 青のり	にんにく 生姜 人参 にら たけのこ きくらげ もやし ねぎ ホールコーン 紅生姜 キャベツ 河内晩柑	★中華めん 油 片栗粉 ★薄力粉	769	33.3	24.8
28	木	山菜おこわ		鶏肉の照り焼き ★吉野汁 ゆずゼリー	鶏肉 油揚げ ★牛乳 削り節 アガー	人参 たけのこ ふき 椎茸 わらび 生姜 大根 ねぎ みつば ゆずビューレ ナタデココ	米 もち米 油 砂糖 ★うどん 片栗粉	744	37.4	28.2
29	金	ペルー料理 ロモサルタード		ビーンズサラダ 国産パイン	牛肉 ★牛乳 ハム いんげんまめ ひよこまめ	にんにく 玉葱 パプリカ トマト こねぎ パセリ きゅうり キャベツ パインアップル	米 オリーブ油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	867	32.6	37.3

21日(木)~25日(月) 3年生修学旅行・振替休業日 給食なし

25日(月) 1年生校外学習 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります