

# 5月 給食献立表

日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちひく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	たけのこごはん	○	ししゃものパリパリあげ	ししゃも		ごま,こむぎこ,サラダ油	543 kcal
			こまつなのごまあえ	みそ	こまつな,キャベツ,にんじん	ごま,さとう	20.1 g
			とうふのすましじる	とうふ,なると,わかめ	たまねぎ,えのきたけ,にんじん		18.4 g
			デザート(かしわもち)	あぶらあげ(ごはんに)	たけのこ(ごはんに)		2.6 g
2月	ソフトめん	○	ジャーマンポテト	チキンウインナー,チーズ	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,バター	547 kcal
			もやしのナムル	かまぼこ	もやし,こまつな,にんじん	さとう,ごま油	23.2 g
			カレーなんばんじる	とり,にんじん,とろろ,あぶらあげ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ	サラダ油,でんぷん	15.1 g
			【4年生なし】	hp			2.5 g
8月	ごはん	○	げんきがでるレバー	ぶたレバー,とりにく	しょうが,にんにく,にら	でんぷん,サラダ油,さとう	579 kcal
			のぎわなあえ	ひじき	のぎわな,つげ,チンゲンサイ,にんじん		24.0 g
			きゃべつのみそしる	あぶらあげ,みそ	えのきたけ,キャベツ,にんじん	じゃがいも	17.3 g
							2.0 g
9月	ソフトめん	○	ココアミルクピーンズ	だいち,コンデンスミルク		でんぷん,サラダ油,さとう	600 kcal
			バンバンジーサラダ	ささみ	きゅうり,キャベツ,しょうが	ねりごま,ごま,さとう	27.0 g
			マーボーめんスープ	ぶたひき,にんじん,みそ	ねぎ,しょうが,にんにく,たまねぎ,しめじ,たけのこ,にら	サラダ油,さとう,でんぷん	20.5 g
							1.9 g
10月	ごはん	○	あかうおのにつけ	あかうお	しょうが	さとう	536 kcal
			ごまみそあえ	みそ	こまつな,キャベツ,にんじん	ごんにやく,ごま,さとう,マヨネーズ,タイドレッシング	25.5 g
			かぶのそぼろじる	とりにく,とうふ	しょうが,にんじん,かぶ,こまつな	サラダ油,でんぷん	16.7 g
							1.9 g
11月	まるパン	○	かわりチキンカツ	とりにく		マヨネーズ,タイドレッシング,パンこ	656 kcal
			サワーづけ		キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	サラダ油,さとう	31.3 g
			こめこコーンポタージュ	ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム	コーン,たまねぎ,にんじん,しょうが,パセリ	バター,こめこ	23.6 g
							3.0 g
12月	ごはん	○	かつおとだいちのみそがらめ	だいち,かつお,みそ	しょうが	でんぷん,サラダ油,ごんにやく,さとう	617 kcal
			きりぼしだいちのごますあえ		だいごん,こまつな,にんじん	さとう,さとう	27.7 g
			からみとうふじる	とりにく,とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい,にら	サラダ油,ごま油,ごま	19.3 g
							2.1 g
15月	ごはん	○	ピピンパのぐ	ぶたひき,にんじん,とりにく,たまご,みそ	もやし,きゅうり,だいごん,にんじん	こめ,ごま,ごま油,さとう	592 kcal
			かんこくふうわかめスープ	わかめ	しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ,みずな	ごま,ごま油	24.7 g
			デザート(ヨーグルト)	ヨーグルト			18.0 g
							2.7 g
16月	ソフトめん	○	あつあげのごまみそソース	生揚げ,みそ		さとう,でんぷん,ごま	595 kcal
			かいそうサラダ	かいそうミックス	キャベツ,きゅうり,にんじん	サラダ油,さとう	27.7 g
			ごもくあんかけスープ	ぶた,にんじん,かまぼこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しめじ,はくさい,チンゲンサイ	サラダ油,でんぷん	20.5 g
							2.6 g
17月	ごはん	○	かわりごもくまめ	だいち,とりにく,さつまあげ	ごぼう,にんじん	サラダ油,ごんにやく,じゃがいも,さとう	567 kcal
			ミモザサラダ	たまご	ブロッコリー,チンゲンサイ	マヨネーズ,タイドレッシング	21.8 g
			ふのみそしる	みそ,わかめ	たまねぎ,にんじん,はくさい	やきふ	15.9 g
			くだもの(かわちばんかん)		かわちばんかん		1.9 g
18月	まっちゃんきなこあげパン	○	まっちゃんきなこあげパン	うぐいすきなこ		こむぎこ,さとう,サラダ油	626 kcal
			ひじきとチーズのサラダ	ひじき,ハム,チーズ	キャベツ,にんじん	サラダ油,さとう	23.9 g
			ミネストローネ	ベーコン,だいち	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,トマト	オリーブ油,マカロニ	26.4 g
							2.4 g
19月	ごはん	○	アスパラとじゃがいものあげに	とりにく	にんじん,アスパラガス	サラダ油,さとう,じゃがいも,でんぷん	664 kcal
			やぎさかな(さば)	さば			27.2 g
			しんたまねぎのみそしる	あつあげ,みそ,わかめ	たまねぎ,にんじん,しめじ		30.4 g
							2.2 g
22月	ごはん	○	さんぞくやき	とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	でんぷん,サラダ油	648 kcal
			きゃべつあさづけ		キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,たくあん		25.4 g
			しゃきしゃきもやしのスープ	ぶた,にんじん	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,もやし,ねぎ	サラダ油	24.8 g
							1.8 g
23月	ソフトラーメン	○	こいわしのからあげ	まいわし		でんぷん,サラダ油	594 kcal
			あっさりポテトサラダ	ハム	きゅうり,にんじん,キャベツ	じゃがいも,サラダ油	24.9 g
			にくみそスープ	ぶた,にんじん,みそ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,もやし	サラダ油,バター	19.4 g
							2.1 g
24月	ごはん	○	てっばんハンバーグオニオンソース	ぶたひき,にんじん,とうふ,ひじき,たまご	たまねぎ,りんご,にんにく	サラダ油,パンこ,バター	627 kcal
			なっとうサラダ	なっとう,わかめ,かつおぶし	きゅうり,キャベツ,にんじん,だいごん	サラダ油	30.3 g
			なめこじる	とうふ,みそ	えのきたけ,たまねぎ,だいごん,なめこ,ねぎ		24.2 g
							2.2 g
25月	こめこパン	○	チリコンカン	ぶたひき,にんじん,とりにく,だいち	たまねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン,トマト	サラダ油	567 kcal
			コールスローサラダ		キャベツ,きゅうり,たまねぎ,コーン,にんじん	マヨネーズ,タイドレッシング,さとう	29.2 g
			レタスのスープ	とりにく	しょうが,パセリ,たまねぎ,にんじん,レタス		21.0 g
							2.4 g
26月	ごはん	○	チキンカレー	とりにく,スキムミルク	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	サラダ油,じゃがいも,バター,こむぎこ	600 kcal
			こまつなとツナのサラダ	ツナ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,レモン	さとう,ごま油,ごま	23.1 g
			くだもの(かわちばんかん)		かわちばんかん		17.1 g
							1.5 g
29月	キムタクごはん	○	しろみぎかなのみそマヨやき	ホキ,みそ	たまねぎ,ピーマン		559 kcal
			たんざくごんにやくサラダ		キャベツ,きゅうり,にんじん	ごんにやく,サラダ油,さとう	26.8 g
			あおさのみそしる	とうふ,みそ,あおさのり	えのきたけ,たまねぎ,こねぎ		19.2 g
			ごはん→	ぶた,にんじん	ねぎ,はくさい,キムチ,たくあん		3.0 g
30月	ソフトめん	○	ウインナーいりちくわのてんぷら	ちくわ,チキンウインナー		てんぷら,サラダ油	647 kcal
			きりぼしだいちごんののりサラダ	のり	だいごん,にんじん,キャベツ,きゅうり	マヨネーズ,タイドレッシング,ごま	23.8 g
			おにかけうどんじる	ぶた,にんじん,ごんぶ,あぶらあげ	ごぼう,ほししいたけ,にんじん,だいごん,はくさい,ねぎ	サラダ油	24.8 g
							2.7 g
31月	ごはん	○	チャプチェ	ぶた,にんじん,たまご	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな	サラダ油,さとう,はるさめ,ごま油	567 kcal
			ブロッコリーとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ,ツナ	ブロッコリー,キャベツ,だいごん	サラダ油,さとう	24.9 g
			キムチスープ	とりにく,とうふ	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,はくさい,キムチ,ねぎ,しょうが		15.3 g
			ミルク(ココア)				1.9 g