

# 5月予定献立表

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				【赤】 血や肉や骨をつくる		【緑】 体の調子を整える		【黄】 熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	ごはん	○	さわらのみそやき はりはりあえ おやこに	とりにく さわら あつあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ きりぼしだいこん	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	
2 木	ごはん	○	とんかつのあまからに ごまあえ わかたけじる      かしわもち	とうふ ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう こむぎこ パンこ こめこ	あぶら ごま
3 金			けんぼうきねんび						
6 月			ふりかえきゅうじつ						
7 火	ごはん	○	ミートボール グリーンサラダ クリームシチュー	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	ドレッシング ロード あぶら
8 水	ちゅうか おこわ	○	やきギョウザ おひたし とうふスープ      まっちゃんプリン	やきぶた とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん こまつな にら	たけのこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし しょうが	ごはん さとう もちごめ こむぎこ でんぶん みずあめ	ごまあぶら ロード
9 木	ごはん	○	さけのからあげ こりこりあえ だいすのいそに	ぶたにく だいす さけ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり	ごはん さとう こんにゃく でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら
10 金	ごはん	○	たまごロール ナムル あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく あつあげ あかみそ だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ だいこん ほししいたけ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
13 月	ごはん	○	ぎゅうにくのねぎみそいため たくあんあえ にらたまスープ	たまご みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ はなびらたけ たくあん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま
14 火	さんさい ごはん	○	コロッケ いそあえ ぶたじる	うすあげ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	わらび みず(さんさい) しめじ なめこ しょうが もやし だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん さとう こんにゃく パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら
15 水	はつが げんまい ごはん	ショ ユレン スジ	カレーライス オムレツ だいこんサラダ	ぶたにく たまご	チーズ わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう はつがげんまい じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら
16 木	ごはん	○	ホッケのしおやき コーンあえ ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく あつあげ みそ ホッケ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが もやし だいこん とうもろこし ほししいたけ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら
17 金	しょくパン	○	ハムステーキ フレンチサラダ レタススープ      スライスチーズ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フリルレタス	たまねぎ パインかん とうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング
20 月	ごはん	○	しろえびのからあげ アスパラのごまだれ ちくぜんに	とりにく しろえび	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん アスパラガス	ごぼう たけのこ キャベツ もやし	ごはん さとう こんにゃく でんぶん じゃがいも	あぶら ごま
21 火	ごはん	○	あじのごまみりんやき きりぼしだいこんのケチャップいため みそしる	うすあげ みそ あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	だいこん たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう ごま あぶら	
22 水	ごはん	○	あげししゃも しょうがびたし ちゃんこなべ	うすあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら みずな	だいこん キャベツ たまねぎ はくさい きゅうり えのきたけ しょうが	ごはん さとう こんにゃく パンこ でんぶん	ロード あぶら
23 木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき のりチーズポテト すりみじる	すりみ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん	だいこん ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
24 金	ロールパン (1・2ねんばし) ソフトめん	○	ミートソース ビーンズサラダ メロン	ぶたにく みそ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが メロン たまねぎ キャベツ	パン さとう ソフトめん	あぶら ごま
27 月	ごはん	○	とりにくとレバーのピーナッツがらめ こまつなサラダ みそしる	あつあげ みそ レバー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ ねぎ しょうが はなびらたけ とうもろこし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ピーナッツ /カレウ マヨネーズ
28 火	ごはん	○	にくシューマイ レタスのちゅうかサラダ えびととうふのうまに	えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん フリルレタス	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま ロード
29 水	ごはん	○	さばのみそに こんにゃくサラダ かきたまじる	とうふ たまご さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	えのきたけ ねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	ごまあぶら
30 木	ごはん	○	さかなのマヨネーズやき イタリアンサラダ やさいのスープに	ぶたにく しろいんげんまめ たら みそ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん フリルレタス ブロッコリー ハフリカ	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	カレウ マヨネーズ ドレッシング
31 金	ごはん	○	カレイのたつたあげ ゆかりあえ こうやどうふのふくめに	こうやどうふ カレイ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかじそ	だいこん しょうが きゅうり キャベツ	ごはん さとう こんにゃく でんぶん じゃがいも	あぶら

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。