

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

## 5月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
1/月	蒸し鶏の中華和え わかめスープ	米 油 さとう ごま油	ささみ わかめ	しょうが 青ねぎ きゅうり たまねぎ コーン にんじん もやし えのき	ホットケーキミックス たまご さとう ぎゅうりにゅう バター ほうれん草
	ポパイケーキ①②③				
2/火	ハンバーグ スパゲティサラダ 畑のスープ	米 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	豚ミンチ 牛ミンチ 絹豆腐 大豆フレーク ツナ 鶏肉	たまねぎ きゅうり にんじん コーン しめじ パセリ	米粉 かたくり粉 さとう こしあん ココア
	こいのぼり巻き				
8/月	高野豆腐と野菜の煮物 チャプチェ	米 さとう 油 いりごま ごま油 はるさめ	高野豆腐 鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース しいたけ たけのこ	じゃがいも バター 塩 チーズ
	チーズポテト②				
9/火	煮魚 じゃがいものごまソテー 豚汁	米 さとう じゃがいも 油 いりごま こんにゃく	カレイ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ	オレンジジュース 寒天 みかん
	みかんゼリー				
10/水	スタミナチキン ほうれん草のおかか和え オニオンスープ	米 さとう じゃがいも	鶏肉 かつお節 ベーコン	にんにく しめじ しょうが パセリ ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ	食パン いりごま バター さとう
	セサミトースト①②③ソイオレンジ				
11/木	ツナじゃが ひじきと大豆の炒め煮	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう こんにゃく	ツナ ひじき 油揚げ 大豆	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ さやいんげん	ホットケーキミックス たまご さとう ヨーグルト バター 小松菜
	骨太パンケーキ①②③				
12/金	鮭の塩焼き リヨネーズポテト 若竹汁	米 油 じゃがいも	鮭 ベーコン 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ パセリ にんじん たけのこ 青ねぎ	
	くだもの				
13/土	焼きうどん チーズ	うどん 油 ウスター	豚肉 青のり チーズ	しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ	せんべい
	せんべい				
15/月	ポークビーンズ ツナともやしの中華和え	米 いりごま じゃがいも 油 さとう ウスター ごま油	豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん トマト パセリ もやし ソース きゅうり	焼きそば麺 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ソース 花かつお
	焼きそば①				
16/火	さわらのレモン風味 ブロッコリーのごま和え パンブキンスープ	米 かたくり粉 油 さとう いりごま	さわら 豆乳	レモン ブロッコリー にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	ホットケーキミックス たまご さとう バター ぎゅうりにゅう にんじん
	キャロットケーキ①②③				
17/水	酢鶏 中華スープ	米 かたくり粉 油 さとう	鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ 青ねぎ たけのこ	のりセサミ とろペー
	かみかみおやつ				
18/木	あじのオープンフライ キャベツのゆかり和え みそワタンスープ	米 マヨネーズ 油 ゆかり ワタンの皮	あじ 大豆フレーク 豚肉 みそ	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ もやし 青ねぎ	食パン しらす干し チーズ
	じゃこトースト①②③ソイりんご				

## 5月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
19/金	中華丼 野菜スープ	米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	豚肉 ベーコン	たまねぎ 青ねぎ にんじん パセリ キャベツ しいたけ たけのこ しょうが	米 塩 いりごま
	ごま塩おにぎり				
20/土	鶏肉うどん くだもの	うどん	鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ バナナ	せんべい
	せんべい				
22/月	麻婆豆腐 春雨サラダ	米 さとう かたくり粉 はるさめ ごま油 いりごま	木綿豆腐 豚ミンチ 赤みそ ツナ	にんじん きゅうり ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ しょうが 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご 黒砂糖 油
	黒糖蒸しパン①②③				
23/火	鮭のムニエル マセドアンサラダ もずくスープ	米 米粉 油 じゃがいも マヨネーズ	鮭 大豆バター ツナ 木綿豆腐 もずく	きゅうり コーン にんじん たまねぎ えのき 青ねぎ	さつまいも ホットケーキミックス 油 さとう
	さつまいもスコーン①②③				
24/水	八宝菜 大豆とじゃこのさっと煮	米 油 さとう かたくり粉	豚肉 大豆 しらす干し	たまねぎ 青ねぎ にんじん キャベツ しいたけ たけのこ しょうが	ヨーグルト さとう バナナ ビスケット
	手作りヨーグルト②ビスケット				
25/木	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	米 かたくり粉 さとう 胡麻ドレッシング	鶏肉 油揚げ ツナ みそ	しょうが 青ねぎ ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ	きらずあげ おさつスティック 豆乳 オレンジジュース
	かみかみおやつ ソイオレンジ				
26/金	さわらの塩焼き ほうれん草のごま和え わかめとニラの中華スープ	米 いりごま	さわら ささみ 豚肉 わかめ	ほうれん草 にんじん たまねぎ たけのこ ニラ	クリームパン
	お楽しみパン①②③				
27/土	わかめラーメン チーズ	中華麺	豚肉 わかめ チーズ	キャベツ もやし にんじん 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
29/月	カレーシチュー 切干大根の煮物	米 油 じゃがいも ルウ 糸こんにゃく さとう	豚肉 油揚げ	にんにく だいこん しょうが しいたけ たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース さやいんげん	
	くだもの				
30/火	カレイのごまがらめ ブロッコリーのサラダ 油揚げのみそ汁	米 さとう いりごま マヨネーズ じゃがいも	カレイ ツナ 油揚げ みそ	ブロッコリー にんじん たまねぎ 青ねぎ	米 わかめ
	わかめおにぎり				
31/水	チンジャオロース 豆乳コーンスープ	米 油 さとう かたくり粉	豚肉 ベーコン 豆乳	ピーマン にんじん 赤ピーマン コーン 黄ピーマン パセリ たけのこ たまねぎ しょうが	じゃがいも
	フライドポテト ソイりんご				

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他