

5月の献立目標 食事のマナーを意識しよう

上から園・小・中の栄養価を表示しています。

日曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 エネルギーのもとになるもの			
6 木	こくとうパン ちゃんぽん ごまじゃこサラダ こいのぼりたまごボーロ(園) かしわもち(小&中)	 ぶたにく いか かまぼこ	しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし キャベツ とうもろこし	 こくとうパン ちゅうかめん さとう こいのぼりたまごボーロ かしわもち	ごま こめあぶら	421 636 771	19.7 28.0 33.4
7 金	なめし かつおのいそふうみ しんじゃがのみそしる	かつお なまあげ みそ	あおのり わかめ	なめし にんじん ねぎ	たまねぎ	 こめ きょうかまい さとう じゃがいも	こめあぶら	489 640 740	24.4 31.8 36.9
10 月	むぎごはん カツカレー フルーツあえ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご パイナップル もも パナ みかん りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも	こめあぶら	604 784 918	19.7 23.7 27.5
11 火	パン いちごジャム ポークビーンズ きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく だいす ちくわ		にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	パン いちごジャム じゃがいも さとう こめあぶら こめあぶら ごま	こめあぶら こめあぶら ごま	458 605 735	18.8 24.9 29.7
12 水	ごはん のりつくだに だしまきたまご やさいのうまに	だしまきたまご とりにく ちくわ なまあげ	のりつくだに	にんじん きぬさや	ごぼう	 こめ きょうかまい じゃがいも こんにゃく さとう	こめあぶら	522 657 746	22.0 25.8 28.7
13 木	アップルパン ビーフシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにく まぐろみずに	クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム だいこん	アップルパン じゃがいも さとう	マーガリン マヨネーズ ごま	523 711 867	21.5 28.6 34.1
14 金	ごはん にくじゃが ぶたにくとはるキャベツのみそいため	ぶたにく さつまあげ ぶたにく みそ		にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ きょうかまい じゃがいも しらたき さとう さとう	こめあぶら こめあぶら	550 722 839	24.3 31.8 36.7
17 月	ごはん はっぼうさい りゃんぱん	ぶたにく いか うずらたまご ハム たまご		にんじん こまつな にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ きゅうり もやし	こめ きょうかまい でんぶん はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	468 611 706	19.5 25.2 28.9
18 火	パン はちみつ&マーガリン ミートオムレツ しんじゃがのクリームスープ ミニトマト(小&中)	ミートオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ とうもろこし	パン はちみつ&マーガリン じゃがいも こむぎこ	マーガリン マーガリン	473 615 768	16.2 21.0 25.9
19 水	ツナライス ブロッコリーのおかかあえ とうにゅうみそスープ	まぐろみずに ベーコン かつおぶし とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ		にんじん いんげん ブロッコリー にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ	こめ きょうかまい じゃがいも	こめあぶら	450 586 676	19.6 26.0 28.7
20 木	クロワッサン ベーコンとアスパラのパスタ やさいのごまドレッシング	ベーコン	しらすぼし	にんじん パセリ アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	クロワッサン スパゲティ さとう	こめあぶら ごま こめあぶら	466 653 848	16.7 21.8 25.9
21 金	わかめごはん あいしょうじる くろげわぎゅうコロッケ アセロラミルクゼリー	ベーコン とうふ みそ コロッケ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ きょうかまい さつまいも アセロラミルクゼリー	こめあぶら	614 756 852	18.4 22.2 24.6
24 月	ごはん あじつけのり わかたけじる あじのカレーからあげ こまつなのおひたし	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">県産食材100%の日</span> かまぼこ とうふ あじのカレーからあげ	のり わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ キャベツ	こめ きょうかまい さとう さとう	こめあぶら ごま	482 632 732	23.8 30.8 35.5
25 火	 おべんとうのひ 								
26 水	ごはん ハンバーグ ごまあえ はるきゃべつのとうにゅうみそしる	ハンバーグ ベーコン とうふ とうにゅう みそ		ほうれんそう にんじん こまつな きぬさや	もやし キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ	こめ きょうかまい さとう さとう	ごま	592 733 858	22.2 27.7 31.9
27 木	たてわりパン ミートパンのぐ フォー ストロベリーヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン	ストロベリーヨーグルト	にんじん グリンピース にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし たまねぎ	パン パンこ フォー	こめあぶら ごまあぶら	493 671 819	18.9 24.5 29.6
28 金	ビビンバ わかめスープ びわゼリー	ぎゅうにく たまご みそ	わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも びわゼリー	こめあぶら ごまあぶら ごま	476 623 718	17.7 22.4 25.4
31 月	ごはん マーボーどうふ ナムル チーズ(小&中)	とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ		にんじん なら ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	こめ きょうかまい さとう かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	512 726 835	20.9 30.4 34.4

※牛乳は毎日つきます。

都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。