

5月のこんだてひょう

		(あか) おもにからだをつくるもの		(みどり) おもにからだのちょうしをととのえるもの		(き) おもにエネルギーのもとになるもの		
		①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂	
1	月	ぶちまるむぎごはん じゃがいものごもくに わかめのすのもの おちゃぶりかけ	味めぐり 八十八夜	わかめ しらすほし	にんじん たまねぎ・ごぼう・いんげん キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも・こんにゃく・さとう さとう	あぶら ごま	
2	火	コッペパン レバーとさかなのあげがらめ せんぎりやさいのスープ ヨーグルト	ホキ・とりレバー ぶたにく	ヨーグルト	ピーマン にんじん・ねぎ たまねぎ キャベツ・たまねぎ	パン こむぎこ・でんぷん・でんぷん・さとう じゃがいも	あぶら あぶら	
8	月	ぶちまるむぎごはん さばのごまみそに かいそうめんのすのもの かきたまじる	さば・みそ たまご・かまぼこ(だし:かつおぶし)	かいそうめん (だし:こんぶ)	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう さとう じゃがいも・でんぷん	ごま	
9	火	コッペパン アスパラいりクリームペンネ あまなつサラダ	いんげんまめ・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパラガス たまねぎ・しめじ キャベツ・あまなつみかん・きゅうり・たまねぎ	パン マカロニ さとう	バター あぶら	
10	水	むぎごはん しおにくじゃが ピーマンのピリマヨあえ ぶりかけ	ぶたにく・ちぎりあげ あぶらあげ	しらすほし	にんじん ピーマン・にんじん もやし	こめ・むぎ じゃがいも・いとこんにゃく・さとう さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	
11	木	ピースそばうどん もやしのごますあえ ぶたじる	とりにく とうふ・ぶたにく・みそ	(だし:いりこ)	にんじん にんじん・ねぎ だいこん・しょうが	こめ・さとう さとう じゃがいも・こんにゃく	あぶら ごま あぶら	
12	金	きなこあげパン にくだんごスープ はるさめサラダ	きなこ ミートボール	わかめ	にんじん・ねぎ キャベツ・たまねぎ・しいたけ もやし・きゅうり・コーン	パン・こくとう・さとう はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら	
15	月	ぶちまるむぎごはん ごもくうどん にんじんシリシリ こんぶのつくだに	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ(だし:かつおぶし)	わかめ (だし:こんぶ)	にんじん・ねぎ にんじん	こめ・むぎ うどん ごま・あぶら		
16	火	セルフバーガー コーンサラダ トマトとたまごのスープ	ハンバーグ たまご・ベーコン	こんぶのつくだに	キャベツ・コーン・きゅうり・たまねぎ たまねぎ トマト・にんじん・ねぎ	パン・さとう さとう じゃがいも・でんぷん	あぶら	
17	水	むぎごはん あじフライ キャベツとチキンのあえもの たまねぎのみそしる	あじ チキンフレーク とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ(だし:いりこ)	にんじん にんじん・ねぎ たまねぎ	こめ・むぎ ぼんこ さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	
18	木	ごはん カレーどうふ きゅうりとわかめのじゃこあえ	とうふ・ぶたにく ひごまるデー きゅうり	しらすほし・わかめ	にんじん・ねぎ たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく きゅうり・もやし	こめ さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	
19	金	しょくパン ソースやきそば ごぼうサラダ マーシャルピーンズ	ぶたにく・かまぼこ ハム		にんじん・ねぎ にんじん たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ ごぼう・きゅうり	パン めん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ マーシャルピーンズ	
22	月	ビビンバ(にく・ナムル) わかめスープ みかんかじゅう	ぶたにく とうふ・かまぼこ(だし:かつおぶし)	わかめ	ねぎ・にら・にんじん にんじん・ねぎ たまねぎ みかんジュース	こめ・むぎ・さとう ごま・あぶら・ごまあぶら ごまあぶら		
23	火	コッペパン ししゃもフライ こめこのクリームスープ まっちゃピーンズ	いんげんまめ・ベーコン だいす	ししゃも チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・キャベツ・しめじ	パン パンこ じゃがいも・こめこ さとう	あぶら あぶら バター・あぶら	
24	水	ふりかえ休業日(5月27日運動会のため)						
25	木	チキンカレー トマトサラダ	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん トマト	こめ・じゃがいも さとう	あぶら あぶら	
26	金	コッペパン チリコンカン やさいのスープに すいかいりフルーツポンチ	だいす・ぶたにく ウィンナー		にんじん にんじん たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ おうとう・パイン・すいか	パン さとう じゃがいも カクテルゼリー	あぶら あぶら	
29	月	弁当の日(給食はありません)						
30	火	ミルクパン タイピーエン ごぼうとだいすのあげがらめ ミニみかんゼリー	うすらたまご・ぶたにく・かまぼこ だいす	いりこ	にんじん・ねぎ キャベツ・たまねぎ・しょうが・きくらげ ごぼう	パン はるさめ こむぎこ・でんぷん・さとう みかんゼリー	あぶら あぶら	
31	水	むぎごはん いわしのうめに ナッツあえ すいとんしる	いわし あぶらあげ	(だし:いりこ)	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ うめぼし もやし だいこん・キャベツ・ごぼう・しいたけ	こめ・むぎ さとう	アーモンド・あぶら	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は給食室へお申し出ください。