とよだしょうがっこう

5月 こんだてひょう

にち	よう	献立名	ぎゅうにゅう	しようするしょくひん						えいようか
				（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		
				おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー（ｋcal）
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質（ｇ）
1	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		499
		にくじゃが		ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		わかめのすのもの			わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう		21.4
		おちゃふりかけ		いとかつお	しらすぼし				ごま	
2	きん	しょくパン	牛乳					パン		569
		ソースやきそば		ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ	スパゲッティ	あぶら	
		ごぼうサラダ		ハム		にんじん	ごぼう・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	23.5
		マーシャルビンズ							マーシャルビンズ	
7	すい	コッペパン	牛乳					パン		513
		コールスロー				にんじん	キャベツ・コーン		あぶら	
		クリームスープ		ベーコン・いんげんまめ	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	じゃがいも	バター	19.2
		ミニみかんゼリー						みかんゼリー		
8	もく	ピースそぼろどん	牛乳	とりにく・だいず		にんじん	グリンピース・ごぼう・しょうが	こめ・むぎ・さとう	あぶら	490
		じゃこあえ			しらすぼし		キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	
		ぶたじる		とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	23.6
9	きん	ミルクパン	牛乳					パン		605
		じゃがいものトマトに		ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら	
		ごまマヨサラダ				にんじん	キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ・ごま	27.8
		いりこアーモンド			いりこ			さとう	アーモンド	
12	げつ	ごはん	牛乳					こめ		538
		カレーマーボーどうふ		とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら・あぶら	
		きりぼしだいこんのナムル				にんじん	もやし・きゅうり・きりぼしだいこん	さとう	ごま・ごまあぶら	23.9
13	か	むぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		513
		あじフライ		あじ				ぱんこ	あぶら	
		ゆかりあえ				にんじん・ゆかり	もやし・きゅうり			21.1
		じゃがいものみそしる		とうふ・あげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ		じゃがいも		
14	すい	セルフバーガー	牛乳	ハンバーグ				パン・さとう		548
		コーンサラダ					キャベツ・コーン・きゅうり	さとう	あぶら	
		ピーマンとベーコンのスープ		とうふ・ベーコン		ピーマン・にんじん	たまねぎ	でんぷん		23.9
15	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		505
		いわしのうめに		いわし			うめぼし			
		ナッツあえ				にんじん	もやし・きゅうり	さとう	アーモンド	21.5
		すいとんじる		あぶらあげ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・しいたけ	ワンタンめん・じゃがいも		
16	きん	きなこあげパン	牛乳	きなこ				パン・さとう	あぶら	562
		にくだんごスープ		ミートボール		にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・しいたけ			
		ビーンズサラダ		だいず　いんげんまめ・ハム			キャベツ	さとう	あぶら	24.1
19	げつ	ごはん	牛乳	ひごまるデー:きゅうり				こめ		497
		さかなのたまねぎソース		たら			たまねぎ・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	
		きゅうりのちゅうかあえ		チキンフレーク		にんじん	きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら	20.6
		すましじる		かまぼこ・とうふ・だしかつお	わかめ・こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
20	か	ビビンバ	牛乳	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	461
		わかめスープ		とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら	
										19.6
22	もく	ポークカレー	牛乳	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	522
		かいそうサラダ			しらすぼし・わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	
										18.8
23	きん	しょくパン	牛乳					パン		498
		にくうどん		ぶたにく・だしかつお	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	さとう・うどん	あぶら	
		ツナサラダ		ツナ		にんじん	もやし・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	20.3
		いちごジャム						いちごジャム		
27	か	むぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		491
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく		ピーマン	しょうが・キャベツ・もやし		あぶら	
		たまねぎのあえもの		チキンフレーク			たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま	22.9
		とうふのみそしる		とうふ・あげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
28	すい	セルフドッグ（チリコンカン）	牛乳	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	567
		やさいのスープに		ウィンナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
		フルーツミックス					おうとう・パイン	カクテルゼリー		24.3
29	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳	あじめぐり:おきなわ				こめ・むぎ		477
		ラフテー		ぶたにく			だいこん・しょうが	こんにゃく・こくとう		
		にんじんシリシリ		たまご・ツナ		にんじん			ごま・あぶら	21.7
		もずくスープ		とうふ・かまぼこ	もずく	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごまあぶら	
30	きん	まるパン	牛乳					パン		585
		アスパラいりクリームペンネ		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	マカロニ	バター	
		グリーンサラダ					キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	21.5
		あまなつみかんかん					あまなつみかん			

※　都合により、献立が変更する場合があります。
※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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、
　　学校へお申し出ください。