給食献立表５月

吉舎学校給食
共同調理場

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品（赤）	体の調子を整える食品（緑）	力や体温になる食品（黄）	・エネルギー（kcal） ・塩分（g）
1	木	牛乳 ごはん ちくわの抹茶揚げ ゆかり和え けんちんみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ **八十八夜**	もやし キャベツ だいこん にんじん さといも こんにゃく ねぎ きゅうり ゆかり	こめ あぶら こむぎこ こめこ	743 2.8g
2	金	牛乳 かつおめし ちくりんサラダ ビーフンスープ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう かつお ベーコン ツナ **少し早い･･･こどもの日**	たけのこ キャベツ たまねぎ オレンジ にんじん チンゲンサイ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグ あぶら ビーフン ごま	723 2.6g
7	水	牛乳 （ターメリックライス） チキンカレーライス ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう きゅうり にんじん	こめ あぶら ごま ノンエッグ じゃがいも	738 2.7g
8	木	牛乳 ごはん いわしのごま揚げ 切り干し大根のナムル まごはやさしい汁	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ **かむかむデー**	だいこん キャベツ こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こめこ こむぎこ	731 2.5g
9	金	牛乳 ごはん 豆腐のチリソース煮 バンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム うずらたまご	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら	769 2.0g
12	月	牛乳 ごはん 鶏肉のワイン煮 ブロッコリーの甘酢和え たまごのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん あぶら さとう ぱんこ	733 2.4g
13	火	牛乳 ごはん 五目豆腐 元気サラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご とうふ ハム わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり チンゲンサイ	こめ でんぷん さとう あぶら	714 2.0g
14	水	牛乳 ごはん オーロラフィッシュ＆ビーンズ きゅうりとコーンのサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ほき だいず ベーコン	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ はくさい	こめ さとう こめこ あぶら	725 1.8g
15	木	牛乳 （ごはん） 豚にら丼 みそドレ海藻サラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かいそう かえりいりこ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく にら キャベツ だいこん	こめ もちむぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	720 2.5g
16	金	牛乳 セルフドック ウインナー ケチャップ 添え野菜 豆乳クリームスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とうにゅう ミックスビーンズ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	コッペパン こめこ じゃがいも あぶら ゼリー	725 2.9g

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品（赤）	体の調子を整える食品（緑）	力や体温になる食品（黄）	・エネルギー（kcal） ・塩分（g）
19	月	牛乳 ごはん やまのいもコロッケ アスパラのアーモンド和え まめとん汁	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく **食育の日**	キャベツ アスパラガス にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ	こめ あぶら コロッケ アーモンド さとう もちむぎ じゃがいも	775 2.5g
20	火	牛乳 ごはん カレーそぼろ煮 和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	739 2.1g
21	水	牛乳 ごはん さばの塩焼き こぶぴら 若竹汁	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ わかめ	さやいんげん ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ にんじん えのきたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	743 2.5g
22	木	牛乳 （ごはん） ひろしまあんかけ丼 スタミナサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ちりめん うずらたまご ぶたにく	はくさい にんじん コーン たまねぎ しいたけ もやし キャベツ こまつな キャベツ ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま あぶら ヨーグルト	742 2.6g
23	金	牛乳 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ビーンズポテトサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく だいず ミックスビーンズ	きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ	こめ あぶら ノンエッグ じゃがいも	731 2.9g
26	月	牛乳 ごはん 春雨の五目炒め わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ さつまあげ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり もやし だいこん さやいんげん	こめ あぶら さとう はるさめ	714 2.1g
27	火	牛乳 ごはん さけのチーズ焼き レモン和え もち麦と野菜のスープ	ぎゅうにゅう さけ ハム チーズ	コーン キャベツ はくさい にんじん レモン たまねぎ ブロッコリー	こめ もちむぎ あぶら さとう	741 1.6g
28	水	牛乳 ごはん キムチ入り肉じゃが ごまだれキャベツ 鉄火みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい キャベツ ごぼう きゅうり もやし	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	737 2.2g
29	木	牛乳 アスパラチャーハン こんにゃくサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご **こんにゃくの日**	アスパラガス コーン キャベツ もやし いんげん たまねぎ チンゲンサイ にんじん こんにゃく	こめ あぶら さとう ごま トック ごまあぶら	720 2.6g
30	金	牛乳 焼きうどん 春巻き れんこんとひじきのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき にぼし さつまあげ	たまねぎ キャベツ えだまめ オレンジ にら れんこん にんじん	うどん あぶら はるまき ノンエッグ さとう ごま	715 2.8g

＊物資の都合により献立内容を変更する場合があります。