

# 5月予定献立表

日(曜)	主食	牛乳	おかず	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	調味料	栄養価	
				"ち"や"に"くなる	はたらく"ちから"になる	からだのちようしをとのえる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2(木)	ごはん		やきとりどん おみそしる クレープ(ヨーグルトふうみ)	とりにく なまあげ とうふ クレープ(とうにゅう)	せいはいくまい さとう はちみつ ごまあぶら かたくりこ こんにやく じゃがいも しょうゆあぶら クレープ(さとう、こめこ)	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	しょうゆ かつおだし しるみそ	645	28.2
7(火)	ごはん		しせんとうふ かいそうサラダ れいとうみかん	ぶたにく とうふ <small>かたくり(200g、200g、200g、200g)</small>	せいはいくまい しょうゆあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しるみりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ねぎ キャベツ みかん きゅうり ホールコーン	ポークガラ しょうゆ くろソース テンメンジャン トウワンジャン こくもつ	628	24.1
8(水)	ごはん		ハヤシライス さわやかサラダ	ぶたにく だいず しろはなまめ	せいはいくまい しょうゆあぶら こもぎこ だいずバター さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ みかん(かんづき) キャベツ きゅうり	あかワイン ポークガラ チヌクラスソース トマトアチャップ しお こしょう ローリエ こくもつ	669	24.1
9(木)	そばろごはん		きびなごサクサクフライ みそけんちんじる	ぶたにく きびなご あぶらあげ とうふ わかめ	せいはいくまい しょうゆあぶら さとう	にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	せいしゆ しお しょうゆ みりん かつおだし しるみそ	638	24.8
10(金)	まっちゃんミルクトースト		チキンのトマトに ツナコーンサラダ <b>旬の食材:抹茶</b>	とりにく しろはなまめ ツナフレーク	まっちゃんパン バター れんにゅう さとう しょうゆあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト(かんづき) ホールコーン キャベツ きゅうり	ポークガラ トマトアチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ こくもつ	641	26.1
13(月)	ごはん		こまつなぶりかけ じゃがいものカレーしょうゆに ごまだレサラダ	こんぶ しらすほし なまあげ ぶたにく	せいはいくまい さとう ごまあぶら しょうゆあぶら こんにやく じゃがいも ねりごま しろごま	こくもつ たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ	こくもつ しょうゆ カレーこ せいしゆ しお	664	25.9
14(火)	わかめごはん		さかなのしんたまソースからめ さつまじる <b>旬の食材:新玉ねぎ</b>	わかめ とりにく とうふ	せいはいくまい しょうゆあぶら さとう こんにやく	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな	せいしゆ しょうゆ しるみそ かつおだし	590	24.5
15(水)	フラワーロールパン		ポークビーンズ こんにやくサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	フラワーロールパン しょうゆあぶら じゃがいも だいずバター さとう こんにやく ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ だいこん きゅうり ホールコーン	あかワイン ポークガラ コンソメ トマトアチャップ しお こしょう こくもつ しょうゆ	606	25.8
16(木)	ごもくチャーハン		さばのからみあげ ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ さば	せいはいくまい しょうゆあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん だけのこ しいたけ こまつな だけのこ えのきたけ ホールコーン	せいしゆ ポークガラ しょうゆ チキンガラ しお こしょう	630	27.2
17(金)	ごはん		しおマーボ はるさめサラダ かわちばんかん <b>旬の食材:河内晩柑</b>	とうふ ぶたにく ハム	せいはいくまい しょうゆあぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ しるみりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ こまつな もやし きゅうり かわちばんかん	チキンガラ トウワンジャン しお くらこしょう せいしゆ みりん ラーゆ しょうゆ こくもつ	623	24.6
20(月)	とりめし		あつやきたまご とんじる	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ	せいはいくまい しょうゆあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	しょうゆ せいしゆ わだし しお みりん かつおだし しるみそ	578	22.5
21(火)	ごはん		ちゅうかどん(いか) あげぎょうざ れいとうみかん	ぶたにく なると いか ぎょうざ(ぶたにく)	せいはいくまい しょうゆあぶら ごまあぶら かたくりこ ぎょうざ(むぎこ、かたくりこ)	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ はくさい もやし こまつな みかん ぎょうざ(きゅうり、にら)	ポークガラ しょうゆ オスターソース しお こしょう	682	25.7
22(水)	ホットちゅうかめん		しょうゆラーメン しゃりしゃりだいず もやしのサラダ	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ あおのり わかめ	ちゅうかめん しょうゆあぶら ごまあぶら さとう しるみりごま	しょうが にんじん しいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり にんにく	しょうゆ せいしゆ こしょう しお チキンガラ ちゅうかスープ みりん いちみつうがらし こくもつ	602	24.8
23(木)	ごはん		あじつきのり にくじゃが こまつなサラダ	あじつきのり ぶたにく なまあげ ツナフレーク	せいはいくまい しょうゆあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり もやし ホールコーン	しょうゆ みりん わだし しお こくもつ	628	25.2
24(金)	やきにく カレーピラフ		ころころきゅうり ワンタンスープ レモンゼリー <b>運動会ガンバレ!!!</b>	あじつきのり ぶたにく なまあげ	せいはいくまい しょうゆあぶら さとう ワンタン(わか) ごまあぶら レモンゼリー(さとう、ほちみつ)	にんじん にんにく たまねぎ たまねぎ はくさい もやし こまつな ねぎ きゅうり レモンゼリー(レモンかじゅう)	ターメリック カレーこ しお せいしゆ しょうゆ チキンガラ こしょう	642	28.1
<b>5月27日(月) 運動会 振替休業日</b>									
<b>5月28日(火) 運動会 予備日のため、給食はありません。</b>									
29(水)	ごはん		ひじきぶりかけ チキンチキンごぼう おぜんだごじる <b>山口県の料理</b>	ひじき ツナフレーク とりにく ぶたにく とうふ	せいはいくまい しょうゆあぶら さとう かたくりこ はちみつ しるごま こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな	しょうゆ せいしゆ みりん かつおだし しるみそ しお	660	23.4
30(木)	キムチチャーハン		かつおのりょうしあげ くきわかめのチョナムル <b>旬の食材:初かつお</b>	やきぶた くきわかめ かつお	せいはいくまい しょうゆあぶら ごまあぶら さとう しるみりごま かつおのり(しょうゆ、にら、こむぎこ)	はくさいキムチ ねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり にんにく	ポークガラ しお しょうゆ レッドペッパー こくもつ	599	24.4
31(金)	ホットドッグ (コッパン)		ホットドッグ(フランクフルト) マカロニサラダ やさいスープ	フランクフルト とりにく	コッパンパン マカロニ しょうゆあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな	トマトアチャップ トマトソース しお こくもつ チキンガラ こしょう コンソメ しょうゆ	634	25.2

献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。