

5月のこんだて

1日 (金)

ささみの中華風天ぷら
磯香あえ
根菜汁
370kcal



お茶
かしわ餅

7日・21日 (木)

アジのおろしソース
わかめのサラダ
新じゃがいものみそ汁
426kcal



牛乳
お菓子

8日・22日 (金)

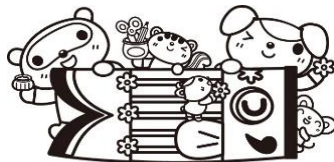
松風焼き
甘酢あえ
小松菜のすまし汁
346kcal



お茶
杏仁フルーツ (8日)
牛乳
カレーラスク (22日)

11日・25日 (月)

さわらのごま照り焼き
きんぴらごぼう
にゅうめん汁
429kcal



牛乳
お菓子

12日・26日 (火)

春野菜のビビンバ
キャベツの香り漬け
豆腐のスープ
358kcal



お茶
ほうれん草のだんご (12日)
わらびもち (26日)

13日・27日 (水)

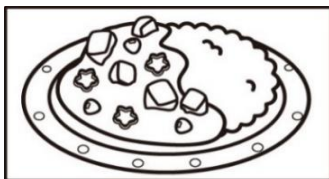
いわしのかば焼き
きゅうりの酢の物
大根のみそ汁
441kcal



牛乳
お菓子

14日・28日 (木)

チキンカレー
フルーツヨーグルト
477kcal



牛乳
お菓子

15日 (金)

中華あんかけ
スナックえんどうのごまあえ
チンゲン菜のスープ
381kcal



牛乳
じゃこトースト

18日 (月)

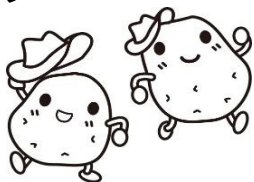
牛肉といんげんの炒め物
小松菜のおかかあえ
わかめスープ
364kcal



牛乳
お菓子

19日 (火)

魚のカレーパン粉焼き
じゃが芋のチーズ煮
たまごスープ
441kcal



牛乳
豆腐入り蒸しパン

20日 (水)

納豆とえんどうのかき揚げ
キャベツの昆布あえ
五目汁
459kcal



牛乳
お菓子

29日 (金)

完全給食
豆ごはん
コロケ
ヒラヒラパスタ
粒コーンスープ
ヤクルト
587kcal
お茶
ヨーグルト



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	白飯 ささみの中華風天ぷら 磯香あえ 根菜汁	米、さといも、油 片栗粉、小麦粉 砂糖	鶏ささ身、卵 油揚げ、焼きのり	もやし、だいこん ほうれんそう にんじん、ごぼう ねぎ	お茶 かしわ餅
7 ・ 21 (木)	白飯 アジのおろしソース わかめのサラダ 新じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも マヨネーズ、油 片栗粉	あじ、みそ かにかまぼこ わかめ、牛乳	だいこん、きゅうり にんじん、ごぼう コーン さやえんどう	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 松風焼き 甘酢あえ 小松菜のすまし汁	米、パン粉 砂糖、油	鶏ひき肉 木綿豆腐、かまぼこ 卵、みそ 牛乳、ごま	だいこん こまつな にんじん たまねぎ、ねぎ	お茶 杏仁フルーツ (8日) 牛乳 カレーラスク (22日)
11 ・ 25 (月)	白飯 さわらのごま照り焼き きんぴらごぼう にゅうめん汁	米、板こんにゃく そうめん、油 砂糖、ごま油	さわら、豚ひき肉 かまぼこ、ごま 牛乳	ごぼう、ねぎ にんじん いんげん	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 春野菜のピビンバ キャベツの香り漬け 豆腐のスープ	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ひき肉、うずら卵 ごま	キャベツ、にんじん もやし、にら ほうれんそう 赤ピーマン、ぜんまい レモン果汁、しょうが にんにく	お茶 ほうれん草の だんご(12日) わらびもち (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 いわしのかば焼き きゅうりの酢の物 大根のみそ汁	米、砂糖、油 片栗粉	いわし、油揚げ ちくわ、みそ わかめ、牛乳	きゅうり だいこん もやし、にんじん	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 チキンカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉 脱脂粉乳、牛乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイ缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 お菓子
15 (金)	白飯 中華あんかけ スナッフえんどうの ごまあえ チンゲン菜のスープ	米、ごま油 片栗粉、油、砂糖	豚肉、うずら卵 かまぼこ、ハム ごま、牛乳	はくさい、いんげん チンゲンサイ にんじん、たまねぎ スナッフえんどう たけのこ、しいたけ ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 じゃこトースト
18 (月)	白飯 牛肉といんげんの 炒め物 小松菜のおかかあえ わかめスープ	米、油 片栗粉、砂糖	牛肉、絹ごし豆腐 わかめ、かつお節 牛乳	こまつな、たまねぎ キャベツ、いんげん しいたけ、にんじん ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
19 (火)	白飯 魚のカレーパン粉焼き じゃが芋のチーズ煮 たまごスープ	じゃがいも、米 油、パン粉	たら、卵 チーズ、ベーコン バター、牛乳	キャベツ にんじん さやえんどう パセリ	牛乳 豆腐入り 蒸しパン
20 (水)	白飯 納豆とえんどうの かき揚げ キャベツの昆布あえ 五目汁	米、小麦粉 さつまいも さといも、油	納豆、鶏肉 えんどう、卵 油揚げ、塩こんぶ 牛乳	キャベツ、だいこん たまねぎ、にんじん ごぼう、ねぎ	牛乳 お菓子
29 (金)	完全給食 豆ごはん、コロケ ヒラヒラパスタ 粒コーンスープ ヤクルト	じゃがいも、米 パスタ、パン粉 小麦粉、油 マヨネーズ オリーブ油	えんどう、豚ひき肉 卵、牛ひき肉 ハム、わかめ	たまねぎ、コーン きゅうり キャベツ にんじん	お茶 ヨーグルト

※1日(金)は、ひよこ組、りす組。8日(金)うさぎ組。15日(金)ぱんだ組の給食参観です。

※29日(金)は完全給食です。白飯はいりません。