



5月の献立表



今月の目標：正しい食事のマナーを身に付けよう

日曜	献立名		材料						栄養価	備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	
									たんぱく質 (g)	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 (g)	
1 木	コッペパン ^[乳] 牛乳	キャベツ入りつくね 大根サラダ フルーツポンチ ^[種]	キャベツ入りつくね	牛乳	ブロッコリー 黄パプリカ 人参	大根 黄桃 りんご パイナップル みかん ナタデココ パナナ	コッペパン 砂糖 ゼリー	マヨネーズ風ドレッシング	799 23.8 23.4	
2 金	ご飯 牛乳 かしわもち	鶏肉のからあげ ゆかりあえ 若竹汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ		生姜 もやし キャベツ きゅうり しそ たけのこ えのきたけ ねぎ	ご飯 でんぶん かしわもち	米油 ごま	855 36.2 21.4	こどもの日お祝い献立
5 月	こどもの日									
6 火	振替休日									
7 水	小松菜とベーコンのピラフ 牛乳	チーズオムレツ ^[乳卵] きゅうりの華風漬け 豆乳スープ	ベーコン チーズオムレツ 鶏肉 豆乳	牛乳	小松菜 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ 小松菜 人参	ご飯 さつまいも 米粉	米油 ごま ごま油	763 29.2 23.1	<給食なし> 南部3年 北部3年
8 木	黒糖パン ^[乳] 牛乳	ウインナー ごまごまサラダ ミネストローネ	ウインナー ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	もやし コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	黒糖パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま	846 30.7 38.1	<給食なし> 南部2・3年 北部2・3年
9 金	ご飯 牛乳 ミニトマト	赤魚のたれがけ 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	赤魚 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ミニトマト	生姜 ごぼう グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 でんぶん 三温糖 こんにゃく 砂糖	米油	852 37.2 25.3	<給食なし> 南部3年 北部1・3年
12 月	ご飯 牛乳	鶏肉の香味焼き マリネサラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干ししいたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油 米油	769 30.4 25.9	
13 火	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 小松菜の切り干しあえ あっかり汁	豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ 大根 たけのこ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま 米油	773 31.0 20.9	ひみの日献立
14 水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 コーンのひたし けんちん汁	さばのみそ煮 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	コーン もやし 大根 ごぼう 干ししいたけ ねぎ	ご飯 こんにゃく 里芋	ごま油	754 29.8 21.2	
15 木	食パン ^[乳] 牛乳 いちごジャム	コロッケ アスパラサラダ 茎わかめと卵のスープ ^[卵]	豚肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	アスパラガス 人参	コーン もやし 玉ねぎ しめじ	食パン コロッケ 砂糖 でんぶん いちごジャム	米油	832 33.2 31.0	
16 金	麦ご飯 牛乳	ポークシューマイ 変わり漬け キーマカレー	ポークシューマイ 豚肉 大豆ミート	牛乳	トマト 人参	キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	麦ご飯 じゃがいも	ごま 米油 牛脂	868 30.4 24.9	
19 月	ご飯 牛乳	手作りハンバーグのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	ご飯 パン粉 砂糖 でんぶん 三温糖 じゃがいも	米油	766 30.2 22.0	
20 火	ご飯 牛乳	いかメンチ 即席漬け じゃがいものそぼろ煮	いかメンチ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ グリーンピース	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぶん	米油	824 25.9 21.5	
21 水	ご飯 牛乳 青りんごゼリー	さけの塩麹やき きゅうりとわかめの甘酢あえ 五目みそ汁	鮭 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 青りんごゼリー	ごま	783 38.1 17.9	
22 木	はちみつコッペパン ^[乳] 牛乳	肉団子 ひじきサラダ キャベツとベーコンのスープ	肉団子 ベーコン	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	はちみつコッペパン 砂糖	米油	782 30.7 28.1	
23 金	ご飯 牛乳	豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ ワンタンスープ	豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり たけのこ 生姜 レモン もやし 干ししいたけ	ご飯 でんぶん じゃがいも ワンタン 砂糖	米油 マヨネーズ風ドレッシング	778 28.9 22.9	
26 月	ご飯 牛乳 アンパンマンのムース	かつおフライ キャベツの生姜醤油あえ ぐる煮	かつおフライ さつま揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 ごぼう 干ししいたけ	ご飯 里芋 こんにゃく 砂糖 ムース	米油	846 30.1 19.8	日本味めぐり献立 (高知県)
27 火	ご飯 牛乳	ビビンバの具 三色ナムル わかめスープ	豚肉 大豆ミート 赤みそ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	778 34.1 25.1	
28 水	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 ほうれん草のアーモンドあえ ^[種] 豚汁	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ ごぼう ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 さつまいも こんにゃく	アーモンド	905 34.9 31.1	
29 木	コッペパン ^[乳] 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ フルーツヨーグルトあえ ^[乳種] 肉団子スープ	豚肉 大豆 みそ 肉団子	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 パイナップル 黄桃 パナナ ナタデココ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	コッペパン でんぶん 砂糖 春雨	米油	919 38.7 34.1	
30 金	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 昆布あえ 豆腐とかまぼこのすまし汁	ハンバーグ かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	人参 ブロッコリー	大根 キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ご飯 三温糖		763 33.9 21.1	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^[卵] ・・・卵(魚卵を除く)	^[乳] ・・・乳・乳製品	^[甲] ・・・甲殻類(エビ・カニ)	^[種] ・・・ごま、栗を除く種実類
----------------------------	-------------------------	------------------------------	------------------------------