



# 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			
1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 たけのこ えのきたけ <b>ねぎ</b> しそ	ご飯 でんぷん かしわもち	米油 ごま	852 36.1 21.3	こどもの日お祝い献立	
4月	<b>みどりの日</b>										
5火	<b>こどもの日</b>										
6水	<b>振替休日</b>										
7木	米粉パン <sup>乳</sup> 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 にんにく 玉ねぎ セロリ	米粉パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま	786 28.4 37.4	<給食なし> 北部3年	
8金	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	<b>ほうれん草</b> 人参	コーン もやし <b>ねぎ</b> ごぼう 干しいたけ 大根	ご飯 こんにゃく 里芋	ごま油	757 30.0 21.6	<給食なし> 北部2・3年	
11月	小松菜とベーコンのピラフ 牛乳	チーズオムレツ <sup>卵乳</sup> 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	<b>小松菜</b> 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ	ご飯 <b>さつまいも</b> 米粉	米油 ごま ごま油	765 29.5 23.2	<給食なし> 北部1・3年	
12火	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 <b>ねぎ</b> グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でんぷん 三温糖 砂糖 こんにゃく	米油	847 37.0 25.1		
13水	ご飯 牛乳	氷見牛ビビンバ 小松菜のナムル わかめスープ	<b>牛肉</b> 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	<b>小松菜</b> 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ もやし 大根 干しいたけ <b>ねぎ</b>	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	736 29.9 23.6	<b>ひみの日献立</b> <給食なし> 南部1・3年	
14木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	キャベツ入りつくね 大根サラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>	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	783 23.7 23.4	<給食なし> 南部3年	
15金	麦ご飯 牛乳	コーンシュウマイ 変わり漬け キーマカレー	豚肉 大豆ミート	牛乳	トマト 人参	コーンシュウマイ キャベツ きゅうり 大根漬け にんにく 玉ねぎ りんご 生姜	麦ご飯 じゃがいも	ごま 米油 <b>牛脂</b>	841 27.7 23.3	<給食なし> 南部2・3年	
18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	牛肉 豚肉 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 米粉 砂糖 でんぷん 三温糖 じゃがいも	米油	793 30.1 25.1		
19火	ご飯 牛乳 チーズ <sup>乳</sup>	きびなごのかりかりフライ 小松菜とひじきのナムル 中華スープ	きびなごのかりかりフライ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	人参 <b>小松菜</b>	もやし 玉ねぎ えのきたけ たけのこ <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	802 33.2 24.3		
20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 <sup>種</sup> 豚汁	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳	<b>ほうれん草</b> 人参	もやし 生姜 玉ねぎ ごぼう <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 <b>さつまいも</b> こんにゃく	アーモンド	901 34.9 31.1		
21木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳 豆乳プリンタルト	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 干しいたけ	コッペパン じゃがいも 砂糖 豆乳プリンタルト	ごま油 米油	774 35.8 29.5		
22金	ご飯 牛乳	いかメンチ 即席漬け じゃがいものそぼろ煮	いかメンチカツ 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 でんぷん 砂糖	米油	822 25.8 21.5		
25月	ご飯 牛乳	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 <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	728 38.1 17.8		
26火	ご飯 牛乳 ももゼリー	デミカツ ボイルキャベツ ばち汁	ヒレカツ 油揚げ	牛乳	赤パプリカ 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 <b>氷見うどん</b> ももゼリー	米油	770 25.8 18.6	<b>日本味めぐり献立</b> (岡山県)	
27水	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	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり レモン もやし 干しいたけ たけのこ	ご飯 でんぷん 砂糖 じゃがいも ワンタン	米油 マヨネーズ風ドレッシング	778 28.9 22.9		
28木	食パン <sup>乳</sup> 牛乳 チョコクリーム <sup>乳</sup>	クロック アスパラサラダ 茎わかめと卵のスープ <sup>卵</sup>	豚肉 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 でんぷん クロック 砂糖 チョコクリーム	米油	797 29.2 28.4		
29金	ご飯 牛乳	みそだれ肉団子 ごまひたし 豆腐とかまぼこのすまし汁	みそだれ肉団子 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	<b>小松菜</b> 人参	キャベツ 生姜 えのきたけ <b>ねぎ</b>	ご飯	ごま	732 27.8 18.8		

※ 太字は氷見産の食材です。

※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