



5月献立表



日	曜	献立名	おもな材料とその働き					
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	木	カレーライス 牛乳 やきウインナー フレンチサラダ  4月パステル きゅうしょく	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	★こめ おむぎ さとう	こめあぶら カレールウ
2	金	ごはん 牛乳 ぶたじる ちくわのいそべあげ おひたし	ぶたにく もめんどうふ ちくわ ★みそ	牛乳 あおのり	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	★こめ こんにやく こむぎこ	こめあぶら
5	月	 こどものひ 						
6	火	ふりかえきゅうじつ						
7	水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ セルフビビンバ	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ もやし きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん	★こめ ワントン さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま
8	木	ごはん 牛乳 とうにゅうのこめこポタージュ マーレードチキン コールスローサラダ	ウインナー とうにゅう とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ ★きゅうり とうもろこし オレンジ	★こめ じゃがいも こめこ さとう	こめあぶら
9	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるまき キャベツのあまずあえ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たけのこ ★きゅうり たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ	★こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ こめこ	こめあぶら ごまあぶら
12	月	ごはん 牛乳 ぶりかけ すいとん いわしのうめに にんじんしりしり	ぶたにく いわし	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん えのき うめ もやし とうもろこし	★こめ さとう こむぎこ しらたまご	こめあぶら ごまあぶら ごま
13	火	ごはん 牛乳 はるさめスープ さけのこうみやき ポテトサラダ	とりにく さけ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ もやし ねぎ しょうが にんにく ★きゅうり たまねぎ	★こめ はるさめ じゃがいも	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ
14	水	ごはん 牛乳 とりじゃがトマト メンチカツ やさいいため	とりにく ぶたにく ★みそ	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも パンこ でんぶん	こめあぶら
15	木	ごはん 牛乳 とうふとえのきのすましじる さかなとだいのあげがらめ ゆかりあえ	もめんどうふ ふくらぎ ★だいず ★みそ	牛乳 わかめ	あかじそ	たまねぎ えのき しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう こむぎこ でんぶん こめこ しらたまご	こめあぶら
16	金	ごはん 牛乳 クリームスープ ミートボール こんにやくサラダ	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ ★きゅうり キャベツ	★こめ じゃがいも こめこ パンこ さとう こんにやく	ごまあぶら
19	月	～ New 膳 の 日 ～						
19	月	小ごはん 牛乳 しろごまとにゅううどん  ぶたにくのしょうがやき しやしきあえ	ぶたにく とうにゅう うすあげ ★みそ	牛乳	にんじん	しめじ ねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり だいこん	★こめ さとう うどん でんぶん	ごま
20	火	ごはん 牛乳 やさいスープ  5月パステル きゅうしょく ぶたにくのアーモンドいため こふきいも	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ えのき たまねぎ	★こめ でんぶん じゃがいも	こめあぶら アーモンド
21	水	町 民 の た め 4 ～ 6 年 生 は 給 食 な し						
21	水	ごはん 牛乳 わふうポトフ さばのみそに わかめサラダ	ウインナー さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ じゃがいも さとう	こめあぶら ごま
22	木	入 善 と み さ ん (富 × 3) の 日						
22	木	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる  とりのからあげ ひじきのいために	うすあげ ★みそ とりにく ★だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ えのき とうもろこし しょうが	★こめ さとう でんぶん こめこ こんにやく	こめあぶら
23	金	ごはん 牛乳 とりごぼうスープ ツナいりたまごやき ビーフンソテー	とりにく もめんどうふ たまご ツナ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	ごぼう たまねぎ もやし	★こめ さとう ビーフン	こめあぶら ごまあぶら
26	月	ごはん 牛乳 おやこに きびなごフライ きざみづけ	とりにく たまご こうやどうふ きびなご	牛乳	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり たまねぎ	★こめ こんにやく さとう	こめあぶら
27	火	ごはん 牛乳 さわにわん てりやきチキン チャプチェ	うすあげ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん えのき しょうが にんにく もやし	★こめ さとう でんぶん はるさめ ごま	こめあぶら ごまあぶら ごま
28	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに あかうおのマヨネーズやき ごまあえ	とりにく あつあげ あかうお ★みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ★きゅうり キャベツ	★こめ さとう じゃがいも でんぶん	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま
29	木	ごはん 牛乳 とうふとわかめのスープ すぶた かふうあえ	もめんどうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しめじ もやし しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ★きゅうり	★こめ じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら
30	金	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる さつまあげのさんみやき すのもの	とりにく さつまあげ ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり みかん	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま

今月の地産産食材(★印)：こめ(ふふふ)・みそ・だいず・きゅうり

※都合により献立を変更することがあります。