

5月 給食献立表

令和元年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					骨・筋肉・血をつくる	力と体温のもと	身体の調子を整える	
7	火	ごはん	しめじと豆腐のすまし汁・鯖の味噌煮・野菜のごま和え	パン・ゼリー	豆腐・鯖	ごま	キャベツ・人参・しめじ・ほうれん草	
8	水	ごはん	かき玉味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・さつまいもサラダ	マカロニあべかわ	鶏卵・鶏肉	マヨネーズ・さつまいも	えのき・ねぎ・人参・きゅうり	
9	木	ふりかけごはん	豚汁・具だくさんひじき煮	バナナマフィン	豚肉・豆腐	ごま油	大根・人参・さやいんげん・ねぎ	
10	金	ジャムパン	コンソメスープ・チリコンカーン・フレンチサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉・ウィンナー	ドレッシング	えのき・人参・キャベツ・きゅうり	
11	土	五目うどん	五目うどん・チキンサラダ・チーズ	バナナ・せんべい	鶏肉・ささみ	うどん・チーズ	もやし・きゅうり・人参・白菜	
13	月	ごはん	油揚げとほうれん草の味噌汁・和風ハンバーグ・野菜のおかか和え	ゼリー・せんべい	豚肉	片栗粉・油	ほうれん草・大根・キャベツ・人参	
14	火	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鮭の照り焼き・お浸し	かぼちゃケーキ	鮭	油	大根・白菜・人参・ほうれん草	
15	水	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・サラスパサラダ・フルーツヨーグルト	お菓子・せんべい	豆腐・鶏肉	マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
16	木	中華丼	わかめスープ・中華煮・ナムル	ココアプリン	豚肉	ごま油・ごま	えのき・ねぎ・もやし・人参	
17	金	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・ツナ入り卵焼き・さっぱり和え	豆腐パン	ツナ・鶏卵	油	キャベツ・人参・大根・きゅうり	
18	土	スープパゲティ	スープパゲティ・豚肉の味噌野菜炒め・チーズ	パン・ゼリー	ベーコン・豚肉	スパゲティ・チーズ	人参・しめじ・もやし・キャベツ	
20	月	ごはん	ごま豆乳味噌汁・厚焼き卵・野菜の納豆和え	うどんかりんどう	鶏卵・鶏肉	ごま・油	小松菜・玉ねぎ・人参・キャベツ	
21	火	かきあげ丼	豆腐と花麩のすまし汁・かき揚げ・ツナ和え	みかんゼリー	豆腐・ツナ	油	ねぎ・もやし・きゅうり・人参	
22	水	ジャムパン	コーンスープ・ミートローフ・彩り野菜のごまサラダ	五平餅風おにぎり	豚肉	ごま・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
23	木	チキンカレー	チキンカレー・だいこんサラダ・フルーツポンチ	ケーキサレ	鶏肉	油・じゃがいも	大根・人参・玉ねぎ・きゅうり	
24	金	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鮭の照り焼き・野菜のゆかり和え	誕生日おやつ	鮭	油	キャベツ・人参・大根・もやし	
25	土	 親子遠足						
27	月	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁・鶏肉の卵とじ・和風サラダ	マーラカオ	鶏卵・鶏肉	じゃがいも	椎茸・人参・キャベツ・もやし	
28	火	ふりかけごはん	鶏団子味噌汁・切り干し大根の含め煮	フライドポテト	鶏肉	油	人参・大根・ねぎ・白菜	
29	水	ごはん	豆腐と花麩のすまし汁・豚肉の味噌焼き・野菜のじゃこ和え	ポンデケーキ	豆腐・豚肉	ドレッシング・ごま	大根・玉ねぎ・人参・ほうれん草	
30	木	キーマカレー	キーマカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ツナトースト	豚肉	ごま油	玉ねぎ・もやし・きゅうり・人参	
31	金	ごはん	大根と油揚げの味噌汁・鱈のバター醤油焼き・野菜のなめたけ和え	バナナ餡春巻き	鱈	バター	大根・ブロッコリー・キャベツ	

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。