

5月 給食献立表

令和2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
1	金	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・じゃこ和え	メープルマフィン	豆腐・鶏肉・しらす	油・ごま	ねぎ・玉ねぎ・人参・キャベツ
2	土	スープスパゲティ	スープスパゲティ・豚肉と野菜の中華炒め・チーズ	パン・ゼリー	ベーコン・豚肉	スパゲティ	人参・しめじ・もやし・キャベツ
7	木	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鮭の照り焼き・春キャベツのお浸し	フルーチェ	鮭	油	大根・キャベツ・人参・ほうれん草
8	金	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・厚焼き卵・かぼちゃサラダ	豆腐パン	鶏肉・鶏卵・ハム	マヨネーズ	人参・さやいんげん・かぼちゃ
9	土	野菜そうめん	野菜そうめん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	ウインナー	そうめん・じゃがいも	人参・白菜・さやいんげん
11	月	ごはん	豆腐としめじのすまし汁・鯖の味噌煮・野菜の胡麻和え	お麩ラスク	豆腐・鯖	ごま	しめじ・キャベツ・人参・ほうれん草
12	火	チキンカレー	チキンカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	かぼちゃケーキ	鶏肉	ごま油・じゃがいも	人参・セロリ・もやし・きゅうり
13	水	ジャムパン	コーンスープ・チリコンカーン・フレンチサラダ	洋風磯辺焼き	豚肉・ハム	ドレッシング	玉ねぎ・さやいんげん・キャベツ
14	木	炊き込みごはん	豚汁・すき昆布煮・チーズ	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま油	大根・ねぎ・人参・さやいんげん
15	金	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	フルーツヨーグルト	鶏肉・鶏卵	じゃがいも	ねぎ・玉ねぎ・人参・きゅうり
16	土	五目うどん	五目うどん・チキンサラダ・チーズ	パン・ゼリー	鶏肉	うどん・ドレッシング	ねぎ・もやし・人参・きゅうり
18	月	ごはん	かきたま汁・豚肉の生姜焼き・千草和え	マーブルケーキ	鶏卵・豚肉	油	えのき・ねぎ・玉ねぎ・ほうれん草
19	火	ごはん	大根とえのきの味噌汁・鮭の塩焼き・ゆかり和え	クッキー	鮭	油	大根・えのき・キャベツ・人参
20	水	ごはん	油揚げとほうれん草の味噌汁・和風ハンバーグ・おかか和え	お菓子・せんべい	豚肉	油	ほうれん草・人参・キャベツ
21	木	カレーピラフ	クリームシチュー・コールスローサラダ	ココアプリン	鶏肉	ドレッシング・じゃがいも	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ
22	金	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・豚肉とふきの煮物・納豆和え	アメリカンドッグ	豆腐・豚肉	油	ねぎ・ふき・人参・キャベツ
23	土	きつねうどん	きつねうどん・ジャーマンポテト・チーズ	パン・ゼリー	ウインナー	じゃがいも・うどん	ねぎ・さやいんげん・人参
25	月	パン	コンソメスープ・ハンバーグ・ベジタブルサラダ・フライドポテト	おにぎり	豚肉	油・じゃがいも	えのき・玉ねぎ・人参・きゅうり
26	火	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・ツナ入り卵焼き・ナムル	マーラカオ	豆腐・ツナ・鶏卵	ごま・ごま油	ねぎ・人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり
27	水	ごはん	しめじと小松菜の味噌汁・新じゃがの煮物・野菜の磯和え	誕生日おやつ	豚肉	油・じゃがいも	しめじ・小松菜・白菜・人参
28	木	ごはん	豆腐とえのきの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・土佐和え	ゼリー・せんべい	豆腐・鶏肉	砂糖・油	えのき・玉ねぎ・キャベツ・もやし
29	金	ごはん	大根とあおさの味噌汁・鱈のバター醤油焼き・なめたけ和え	じゃがいもおやき	鱈	バター	大根・えのき・人参・キャベツ
30	土	けんちんうどん	けんちんうどん・さっぱりサラダ	パン・ゼリー	鶏肉	うどん・ドレッシング	大根・人参・きゅうり・ねぎ

※ 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。