



5月 給食献立表



平成30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	火	ごはん	じゃがいもと厚揚げ豆腐の味噌汁・ツナ入り卵焼き・野菜の土佐和え	かぼちゃケーキ	ツナ・豆腐・鶏卵	じゃがいも	ねぎ・キャベツ・人参・もやし	
2	水	子どもの日おたのしみ給食						
7	月	ごはん	しめじとはんぺんのすまし汁・鯖のごま味噌煮・野菜のゆかり和え	フライドポテト	鯖・はんぺん	ごま・油	しめじ・キャベツ・人参・ほうれん草	
8	火	ジャムパン	コンソメスープ・煮込みハンバーグ・フレンチサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉・ハム	ドレッシング	えのき・人参・玉ねぎ・キャベツ	
9	水	ふりかけごはん	豚汁・具だくさんひじき煮	ゼリー・せんべい	豚肉・豆腐	ごま油・じゃがいも	大根・人参・ねぎ・さやいんげん	
10	木	ごはん	かき玉味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・ツナ和え	ポンデケージョ	鶏肉・鶏卵	油	えのき・人参・ねぎ・もやし	
11	金	チキンカレー	チキンカレー・だいこんサラダ・フルーツヨーグルト	お好み焼き	鶏肉	じゃがいも	人参・玉ねぎ・セロリ・大根	
12	土	五目うどん	五目うどん・チキンサラダ・チーズ	お菓子・せんべい	鶏肉・ささ身	うどん	人参・白菜・椎茸	
14	月	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・豚肉の生姜焼き・野菜のじゃこ和え	春巻き	豚肉・しらす	油	キャベツ・トマト・大根・きゅうり	
15	火	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鮭の照り焼き・お浸し	バームクーヘン	鮭	油	大根・白菜・人参・もやし	
16	水	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉の乳麴焼き・サラスパサラダ	クッキー	豆腐・鶏肉・ハム	マヨネーズ	なめこ・きゅうり・人参・コーン	
17	木	中華丼	わかめスープ・中華煮・ナムル	豆乳あずきプリン	豚肉	ごま油	えのき・ねぎ・人参・椎茸・もやし	
18	金	ごはん	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・鶏肉の卵とじ・さつぱり和え	マーラカオ	鶏肉・ツナ	じゃがいも・ドレッシング	ほうれん草・人参・さやいんげん	
19	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	お菓子・せんべい	豚肉・ベーコン	スパゲティ	人参・しめじ・キャベツ・もやし	
21	月	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁・厚焼き卵・野菜の胡麻和え	バナナマフィン	鶏肉・鶏卵	じゃがいも・油	わかめ・人参・玉ねぎ・キャベツ	
22	火	ふりかけごはん	鶏団子味噌汁・切り干し大根の含め煮	マカロニあべかわ	鶏肉	油	人参・白菜・さやいんげん	
23	水	かき揚げ丼	豆腐と花麴のすまし汁・かき揚げ・さつまいもサラダ	チーズ蒸しパン	しらす・ベーコン・豆腐	油・マヨネーズ	玉ねぎ・さつまいも・きゅうり・人参	
24	木	ごはん	大根と油揚げの味噌汁・鱈のバター醤油焼き・野菜のおかか和え	ココアプリン	鱈	バター	大根・キャベツ・人参・もやし	
25	金	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	ピザトースト	豚肉	油	セロリ・玉ねぎ・人参・コーン	
26	土	親子遠足						
28	月	ごはん	えのきと麴の味噌汁・中華風卵焼き・納豆和え	ニラチヂミ	ツナ・鶏卵・納豆	油	えのき・人参・玉ねぎ・切り干し大根	
29	火	ごはん	ごま豆乳味噌汁・鯖の磯辺揚げ・野菜のなめたけ和え	誕生日おやつ	鯖・豆腐	油・ごま	小松菜・えのき・キャベツ・人参	
30	水	ロールパン	コーンシチュー・彩り野菜のごまサラダ	海苔巻き	鶏肉	ごま	人参・キャベツ・きゅうり・もやし	
31	木	麻婆丼	青梗菜とえのきのスープ・麻婆豆腐・春雨サラダ	フルーチェ	豚肉	油	青梗菜・えのき・人参・椎茸	

※ 毎日フルーツがつきます。
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。