




# 5月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	ごはん 端午の節句 献立	かつおのかりんとう揚げ 小松菜のなめたけ和え 若竹汁 かしわもち	牛乳, かつお, 豆腐, 鶏肉, かつお節, わかめ	米, 黒砂糖, 米油, ごま油, ごま, かしわもち	こまつな, だいずもやし, にんじん, なめ茸, たけのこ, 絹さや	669 kcal 27.4 g 18.8 g 1.6 g
8 月	ごはん	ほっけの塩焼き 筑前煮 刻み麩の味噌汁	牛乳, ほっけ, 鶏肉, 豆腐, みそ, 煮干し	米, 米油 さといも, こんにゃく, 三温糖, 刻みふ	にんじん, ねぎ, しいたけ, ごぼう, だいこん, さやいんげん, こまつな	620 kcal 30.0 g 17.8 g 2.5 g
9 火	やきそば	小松菜のナムル わかめスープ バナナ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 青のり, 豆腐, わかめ	めん, ごま油, 三温糖, ごま	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, もやし, こまつな, だいずもやし, パナナ, きくらげ, えのきたけ, しいたけ, しょうが	603 kcal 24.5 g 20.1 g 2.7 g
10 水	ごはん	ぎょうざ コーンサラダ 麻婆豆腐	牛乳, ぎょうざ, ハム, 豚肉, 豆腐, みそ	米, でんぷん, 三温糖, ごま油	キャベツ, にら, きゅうり, 枝豆, とうもろこし, にんじん, ねぎ, たけのこ, しいたけ, しょうが	650 kcal 24.3 g 21.4 g 2.8 g
11 木	ごはん	スタミナ納豆 ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳, 納豆, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, みそ	米, ごま油, 三温糖, ごま, じゃがいも, こんにゃく	白菜, しょうが, にんにく, こねぎ, ほうれん草, にんじん, もやし, ごぼう, ねぎ, だいこん	604 kcal 24.2 g 20.4 g 2.0 g
12 金	ごはん	鶏肉の照り焼き ゆで干し大根の煮物 絹さやの味噌汁 オレンジ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ちくわ, いんげん, 豆腐, みそ, 煮干し	米, 三温糖, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, だいこん, にんじん, しいたけ, 絹さや, 玉ねぎ, オレンジ	618 kcal 30.5 g 15.4 g 2.5 g
15 月	ごはん	豚肉のねぎしお焼き ひじきの煮物 わかめの味噌汁	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, 大豆, 油揚げ, みそ, 煮干し, わかめ	米, 三温糖, ごま油, じゃがいも	こねぎ, キャベツ, にんじん, 絹さや, しいたけ, ねぎ	644 kcal 28.1 g 23.9 g 2.6 g
16 火	米粉パン パンの日	カレーコロッケ キャベツのさっぱり和え コーンポタージュ	牛乳, かまぼこ, ベーコン, 牛乳, わかめ	米粉, パン, コロッケ, 大豆油, 三温糖, サラダ油, クリーム	キャベツ, 玉ねぎ, きゅうり, パセリ, にんじん, とうもろこし,	630 kcal 23.9 g 28.1 g 3.4 g
17 水	 <b>弁当の日 (運動会全体練習)</b> 					
18 木	ごはん 地場産 給食の日	手作り玉子焼き 豆豆サラダ えのきの味噌汁 味付けのり	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, チーズ, 大豆, 豆腐, 煮干し, みそ	米, 米油, かたくり粉, マヨネーズ	にんじん, 小ねぎ, ピーマン, キャベツ, ブロッコリー, えだまめ, えのきたけ, だいこん, こまつな	615 kcal 27.5 g 21.5 g 2.3 g


 魚の小骨に気をつけましょう。


 毎日牛乳がつかます。


 献立は予定なく変更になる場合があります。ご了承ください。

## 5月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 金	ポーク カレー 運動会 応援献立	チキンカツ イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 米油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, みずな, きゅうり, もやし, だいこん	724 kcal 31.1 g 22.5 g 2.0 g
22 月	 <h3>振替休業日(運動会)</h3> 					
23 火	豆乳 食パン パンの日	ミートオムレツ 大豆のチリコンカン ビーフンスープ	牛乳, 豚肉, いんげん豆, 大豆, 豚肉	パン, オリーブ油, ビーフン	玉ねぎ, トマト, にんじん, しいたけ, ねぎ	617 kcal 25.7 g 23.6 g 2.8 g
24 水	中華飯	りっちゃんのサラダ ほねぶとチーズ	牛乳, 豚肉, あさり, いか, えび, うずらの卵, ハム, かつお節	米, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 米油	にんじん, はくさい, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, グリーンピース, しょうが, きゅうり, キャベツ, こんぶ, とうもろこし,	622 kcal 29.3 g 18.6 g 2.4 g
25 木	ごはん	たらのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう にらたまみそ汁 あまなつ	牛乳, たら, 鶏卵, 豆腐, みそ, 煮干し	米, マヨネーズ, こんにやく, 三温糖, サラダ油	グリーンピース, とうもろこし, ごぼう, ピーマン, にんじん, にら, しいたけ, なつみかん	635 kcal 27.2 g 21.4 g 2.0 g
26 金	ごはん	鶏肉のゴマみそ焼き ジャーマンポテト まいたけ汁	牛乳, 鶏肉, みそ, ベーコン, 豆腐, かつお節	米, 三温糖, ごま, ごま, じゃがいも, バター	玉ねぎ, まいたけ, にんじん, ねぎ	616 kcal 29.1 g 19.0 g 2.1 g
29 月	きむたく ごはん	男爵イモのコロッケ バンサンスー 沢煮椀	牛乳, 豚肉, ハム, 鶏卵, 鶏肉, かつお節	米, ごま油, 三温糖, じゃがいも, 大豆油, はるさめ, ごま	にんじん, 白菜, にら, きゅうり, もやし, キャベツ, だいこん, しいたけ, ねぎ, ごぼう	642 kcal 24.3 g 19.9 g 2.3 g
30 火	ごはん	笹かまの磯部揚げ 豚バラ大根 なすの味噌汁	牛乳, 青のり, かまぼこ, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, 小麦, 油	だいこん, にんじん, しょうが, なす, ねぎ	622 kcal 27.8 g 21.0 g 2.6 g
31 水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ オニオンスープ	牛乳, 鶏肉, ハム, ベーコン	米, じゃがいも, マヨネーズ, ごま	マーマレード, にんじん, 玉ねぎ, きゅうり, 枝豆, えのきたけ, チンゲン菜, しょうが	645 kcal 27.6 g 23.2 g 2.1 g

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

 献立は予定なく変更になる場合があります。ご了承ください。