



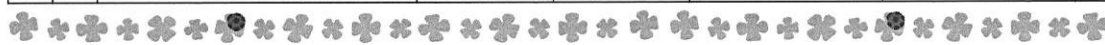
5月給食こんだて



★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1	水	ごはん 石見ポークのBBQソース おかかマヨあえ 厚揚げのみそ汁	ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが りんご にんにく もやし えのきたけ キャベツ	こめ さとう	マヨネーズ	石見ポークにかける手作りのBBQソースは生姜やにんにくをきかせた食欲をそえる味付けです☆
2	木	うめごはん【こどもの日献立】 ししゃもの天ぷら ごまあえ 若竹汁 かしわもち	ししゃも かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	うめ たけのこ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう もちぎび もちあわ こむぎこ アマランサス じょうしんこ あずき	あぶら ごま	少し早いですがこどもの日献立です。たけのこは成長がとて早いので、日本では子どもの成長を願ってこどもの日に食べる習慣があります！
7	火	ひみこめしのピビンバ プチぎょうぎスープ ベビーパイン	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ チンゲンサイ カラーピーマン	もやし たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが キャベツ パイナップル	こめ さとう げんまい でんぶん はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら えごま	玄米を加えたご飯でピビンバを作ります☆甘辛いお肉とナムルをよく混ぜこんで食べてくださいね◎
8	水	コッペパン(黒豆きなこクリーム) たまポテグラタン 花野菜サラダ カレーピーンズスープ	きなこ たまご だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ えだまめ ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ きゅうり (りんご パナナ)	こめ こめこ パンこ てぼうめ (はちみつ) きんときまめ	バター あぶら	茹でた卵とじゃが芋で作るグラタンです☆パンにはさんで食べてもおいしいのでおすすめです☆
9	木	ごはん さけのみみじやき 納豆サラダ かきたま汁	さけ ハム なっとう みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ はくさい えのきたけ	こめ でんぶん	マヨネーズ	納豆サラダは味噌マヨネーズ味です☆定番の納豆あえや納豆ナムルと一緒にご飯に合う副菜です☆◎
10	金	まめなドライカレーライス じゃが丸くん りっちゃん元気サラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム だいず とり かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	ピーマン カラーピーマン えだまめ にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ どうもろこし	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	カレールー夫を使わずに野菜の甘みを活かして作るカレーライスです☆大豆の栄養がたっぷりです☆
13	月	ごはん チーズ入りえごまたまごやき めかぶあえ えのきの赤だし	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ めかぶ	えだまめ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ さとう	えごま ごま	ぶちぶちした食感のえごまを混ぜ込んで焼き上げる卵焼きです！チーズもとろけておいしいです☆
14	火	ごはん 川本カモハンバーグ ドレみそサラダ ABCスープ	かもにく とりにく たまご みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	カラーピーマン トマト ブロッコリー にんじん えだまめ	たまねぎ きゅうり どうもろこし キャベツ しめじ	こめ さとう パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	川本町にある市原ファームからおいしい鴨肉を仕入れます。旨味たっぷりのおいしいハンバーグです☆
15	水	ごはん メバルの柚子香り揚げ 納豆あえ じゃが芋のみそ汁	メバル なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ ゆず	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	メバルという魚は目が大きいのが特徴です。よく、煮つけにして食べられている魚です☆
16	木	ごはん とり肉のオイルやき マンナンサラダ あごだんごのみそ汁	とりにく みそ ツナ トビウオ たら	ぎゅうにゅう あらめ	トマト こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし こんにやく えのきたけ	こめ さとう でんぶん	マヨネーズ ごまあぶら ごま	とても手間のかかるオイル焼きですが、調理員さんが一つ一つ愛情をこめて丁寧に包んでくださいます♡
17	金	ごはん さわらのケチャップまみれ ゆかりあえ けんちん汁	さわら みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん まいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	けんちん汁は神奈川県鎌倉市にある建長寺の修行僧が作っていた汁物が由来だそうです◎
20	月	元気どんぶり キャベツとひじきのマリネ たまごスープ	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ニラ ねぎ チンゲンサイ カラーピーマン	もやし たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ だいこん たけのこ しめじ	こめ でんぶん さとう	あぶら えごま	石見ポークのひき肉と大豆を使ってスタミナ満点の丼にします◎エゴマ焼き肉のタレで味付けします☆
21	火	ごはん イワシのトマト煮 おからサラダ 具だくさん豚汁	イワシ おから たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ こんにやく えのきたけ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ	骨まで食べられるようにやわらかく煮てある豚なので、カルシウムがたっぷりとれますよ◎
22	水	野菜たっぷりみそラーメン とりの唐揚げ ごまポン酢あえ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	ニラ ねぎ カラーピーマン にんじん	たまねぎ きくらげ どうもろこし えのきたけ もやし きゅうり にんにく しょうが キャベツ	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	麺類はどうしても野菜が不足しがちになりますが、給食では野菜をたっぷり入れて作りますよ！
23	木	クファジュシー 蒸ししゅうまい にんじんシリシリサラダ 美ら海もずくスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん えだまめ チンゲンサイ カラーピーマン	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	沖縄がテーマの献立です☆クファジュシーは昆布と豚肉が入った旨味たっぷりの炊き込みご飯です◎
24	金	ごはん さばの塩やき みそマヨあえ 月菜汁	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ だいこん しいたけ	こめ さとう もち	マヨネーズ	歌手のさだまさしさんが名付け親の「月菜汁」は鶏肉から良いダシが出ておいしいです☆
27	月	ごはん 石見ポークチャップ マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう マカロニ	マヨネーズ	ケチャップソースをからめたポークチャップは石見ポークのソースを使います。ご飯が進む味付けです☆
28	火	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ 筑前煮	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ あおりのり	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう こんにやく たけのこ れんこん	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	筑前煮は筑前地方(現在の福岡県)の郷土料理です！福岡県では「がめ煮」と呼ばれています☆
29	水	ごはん ホキのパン粉やき 茎ワカメのきんぴら あさりの赤だし	ホキ さつまあげ あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ チーズ	いんげん にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ たまねぎ	こめ パンこ さとう	マヨネーズ ごまあぶら ごま	茎ワカメはコリコリとした食感です！ごぼうと一緒にきんぴらにしますよ☆ご飯にそえてモリモリ食べてくださいね！
30	木	ごはん【おなかスッキリ献立】 枝豆と豆腐のミンチカツ 切り干し大根と納豆のサラダ 小松菜のみそ汁	どうふ みそ なっとう とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり しいたけ もやし	こめ さとう パンこ	あぶら ごま	納豆の副菜シリーズの新しい仲間です☆切り干し大根と組み合わせることで、超腸活サラダになっていますよ◎
31	金	チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	とりにく さつまいも わかめ すずのり	ぎゅうにゅう ヨーグルト(チーズ) わかめ こんぶ すずのり	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ れんこん しょうが にんにく しめじ キャベツ きゅうり いちご みかん パイナップル (りんご パナナ)	こめ むぎ こむぎこ ゼリー (はちみつ) ナタデココ	あぶら ごまあぶら	デザートのフルーツヨーグルトには、いちご、パイナップル、甘夏みかん缶、ナタデココ、レモンゼリーを入れています♡

※()内はカレールー夫に含まれています



5月 こんだて

① ズ(はん)
お見^{おみ}ポーク^{ポーク}のBBQソース
おかかマヨあえ
厚^あ揚げ^{あげ}のみそ汁

1(水)

② うめズ(はん)
しほもの笑^{わら}ふら(2倍)
ごまあえ
若^{わか}竹^{たけ}汁
かしわもち

2(木)

こどもの日
5月5日

③ ひみこめしのビビンバ
う^うちぎ^ぎゃう^{やう}ご^ごス^スー^ーフ^フ
ベゼーパイン

7(火)

④ コッペパン
(黒^{くろ}豆^{まめ}きな^ごクリーム)
Tニま^まポテ^てグラ^らタン
花^{はな}野^の菜^{さい}サ^さラ^らダ
カ^かレ^れビ^びン^んズ^ずス^すー^ーフ^フ

8(水)

⑤ ズ(はん)
さけのみみじやき
糸^{いと}内^{うち}豆^{まめ}サ^さラ^らダ
かき^かニ^にま^ま汁^{じゅう}

9(木)

⑥ まめ^{まめ}な^なド^ドラ^ライ^イカ^カレ^レライ^{ライ}ス
じゃ^{じゃ}が^が丸^{まる}く^ん
り^りん^んち^ちん^んの^の元^{げん}気^きサ^さラ^らダ

10(金)

⑦ ズ(はん)
チ^ちー^ーズ^ズ入^いり^りえ^えご^ごま^まト^トま^ま汁^{じゅう}
め^めか^かぶ^ぶあ^あえ
え^えの^のき^きの^の赤^{あか}ト^トシ^し

13(月)

⑧ ズ(はん)
川^{かわ}拳^{こぶし}カ^かモ^もハ^はン^んバ^ばー^ーグ^グ
ド^どレ^れみ^みそ^そサ^さラ^らダ
A^AB^BC^Cス^すー^ーフ^フ

14(火)

⑨ ズ(はん)
メ^めバル^{バル}の^の柚^{ゆず}子^こ香^かり^り揚^あげ^げ
糸^{いと}内^{うち}豆^{まめ}あ^あえ
じゃ^{じゃ}が^が芋^{いも}の^のみ^みそ^そ汁^{じゅう}

15(水)

⑩ ズ(はん)
と^とり^り肉^{にく}の^のホ^ほイ^いル^るセ^せキ^き
マ^まン^んチ^ちン^んサ^さラ^らダ
あ^あご^ごト^とシ^しン^んゴ^ごの^のみ^みそ^そ汁^{じゅう}

16(木)

⑪ ズ(はん)
さ^さわ^わらの^のケ^けチャ^{ちゃ}ッ^っプ^ぷま^まみ^みれ
ゆ^ゆか^かり^りあ^あえ
け^けん^んち^ちん^ん汁^{じゅう}

17(金)

⑫ 元^{げん}気^きど^どん^んぶ^ぶり
キ^きャ^ャベ^ベツ^ツと^とひ^ひじ^じき^きの^のマ^まリ^りネ
T^Tニ^にま^まジ^じス^すー^ーフ^フ

20(月)

⑬ ズ(はん)
イ^いワ^わシ^しの^のト^とマ^まト^と煮^に
お^おか^から^らサ^さラ^らダ
臭^{くさ}い^いだ^だく^くさん^{さん}豚^{とん}汁^{じゅう}

21(火)

⑭ 野^の菜^{さい}た^たっ^っぷ^ぷり
み^みそ^そラ^らー^ーメ^めン
と^とり^りの^の唐^{から}揚^{あげ}げ^げ(小^こ20
中^{ちゆう}22)
ご^ごま^まポ^ポン^ん西^{せい}炸^さあ^あえ

22(水)

⑮ ク^くア^アジ^ジー^ーシー
煮^にし^しゃ^ゃう^うま^まい(小^こ20
中^{ちゆう}30)
(に^にん^んじ^じん^んシ^しリ^りサ^さラ^らダ
美^みら^ら海^{かい}も^もず^ずく^くス^すー^ーフ^フ

23(木)

⑯ ズ(はん)
さ^さば^ばの^の塩^{しほ}や^やき
み^みそ^そマ^まヨ^よあ^あえ
月^{つき}菜^{さい}汁^{じゅう}

24(金)

⑰ ズ(はん)
お^お見^みポ^ポー^ーク^くチャ^{ちゃ}ッ^っプ^ぷ
マ^まカ^かロ^ろニ^にサ^さラ^らダ
か^かぼ^ぼち^ちの^のみ^みそ^そ汁^{じゅう}

27(月)

⑱ わ^わか^かめ^めズ^ず(はん)
ち^ちく^くわ^わの^の石^{いし}炭^{たん}揚^あげ^げ(小^こ20
中^{ちゆう}30)
ご^ごま^ま西^{せい}炸^さあ^あえ
ち^ちく^くぜ^{ぜん}ん^んに^にん^ん
瓦^わ前^{ぜん}煮^に

28(火)

⑲ ズ(はん)
ホ^ほキ^きの^のパン^{ぱん}粉^{こな}分^{ぶん}や^やき
茎^{かき}ワ^わカ^かの^のき^きん^んぴ^ぴら
あ^あさ^さり^りの^の赤^{あか}ト^トシ^し

29(水)

⑳ ズ(はん) お^おは^はか^かス^すキ!
枝^{えだ}豆^{まめ}と^と豆^{まめ}腐^ふの^のミ^みン^んチ^ちカ^かツ
切^きり^りチ^ちレ^れ大^{だい}根^{こん}と^と糸^{いと}内^{うち}豆^{まめ}の^のサ^さラ^らダ
小^こ松^{まつ}菜^{さい}の^のみ^みそ^そ汁^{じゅう}

30(木)

㉑ チ^ちキン^{キン}カ^カレ^レライ^{ライ}ス
海^{かい}藻^{そう}サ^さラ^らダ
フ^フル^るー^ーツ^ツヨ^よー^ーグ^グル^るト

31(金)

今月の栄養価 ①671 kcal ②832 kcal