



5月こんだてよていひょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	
6	木	むぎいりごはん にこみハンバーグ やさいソテー ポテトスープ	ぶたにく ペ-コン	むぎ・さとう あぶら じゃがいも	トマト・マッシュルーム・しめじ たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・こまつな	639
7	金	むぎいりごはん やきししゃも きりぼしだいこんのもの とんじる くだもの	ししゃも・みそ あぶらあげ とうふ・ぶたにく	むぎ・あぶら さとう・さつまいも こんにゃく	きりぼしだいこん・しいたけ さやいんげん・ごぼう・にんじん だいこん・はねぎ・くだもの	643
10	月	むぎいりごはん とうふのチリソース バンサンスー ブルーベリーゼリー	だいず・とうふ ぶたにく・ハム たまご・えび	むぎ・あぶら さとう はるさめ	にんにく・ふるね・にんじん しいたけ・たけのこ・はねぎ きゅうり	661
11	火	ひじきごはん にくじゃが なまあげのみそしる	とりにく・みそ わかめ・ひじき ぶたにく	むぎ・さとう しらたき じゃがいも	にんじん・しいたけ・えだまめ たまねぎ・グリーンピース・はねぎ	616
12	水	むぎいりごはん あじフライ むしキャベツ くだくさんじる くだもの	あじ・とうふ みそ・いわし	むぎ・あぶら さとう・さつまいも こんにゃく・ごま	キャベツ・ごぼう・にんじん だいこん・はねぎ・くだもの	637
13	木	とりごぼうピラフ ビーンズサラダ オニオンスープ	とりにく・だいず ペ-コン	バター・むぎ マヨネ-ス	グリーンピース・たまねぎ・にんじん ごぼう・キャベツ・えだまめ えのき・きゅうり・コーン・パセリ	625
14	金	だいずわかめごはん オムレツ やさいあん じゃがいものみそしる くだもの	だいず・わかめ あぶらあげ みそ	むぎ・ごま さとう・でんぷん じゃがいも	ピーマン・にんじん・たまねぎ しめじ・こまつな・くだもの	639
17	月	むぎいりごはん ふくめに わかめのみそしる なっとう ピーチゼリー	とりにく・みそ わかめ・なっとう なまあげ	さとう・やきふ こんにゃく・むぎ じゃがいも	たけのこ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ・もも	723
18	火	むぎいりごはん ビビンバ わかめスープ くだもの	ぎゅうにく たまご・わかめ みそ	むぎ・あぶら さとう・ごま	にんにく・ぜんまい・ほうれんそう キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・にら・しめじ・くだもの	644
19	水	ソフトめん カレーソース じゃがいものちゅうかサラダ しらたまあずき	ぶたにく・チーズ あずき	あぶら・さとう はちみつ もち・じゃがいも	ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・パセリ・きゅうり	726
20	木	ナシゴレン ツナサラダ しめじスープ	えび・ペ-コン たまご・まぐろ かまぼこ	むぎ・あぶら らっかせい さとう	たけのこ・しいたけ・ねぶか・レタス キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	643
21	金	グリーンピースごはん ちくわのいそべあげ にびたし とうふのみそしる	ちくわ・みそ とうふ・あおのり あぶらあげ	むぎ・こむぎこ あぶら	グリーンピース・ほうれんそう キャベツ・えのき・チンゲンサイ	671
24	月	むぎいりごはん さかなのみそソースあえ おひたし みそしる	まぐろ・みそ わかめ あぶらあげ	むぎ・でんぷん あぶら・ごま じゃがいも	ふるね・たまねぎ・ほうれんそう コーン・えだまめ	633
25	火	むぎいりごはん こんぶのつくだに なまあげのこもくに ワタンスープ くだもの	ぶたにく・みそ なまあげ・こんぶ わかめ・とりにく	むぎ・あぶら さとう でんぷん	ふるね・しいたけ・にんじん コーン・さやいんげん・キャベツ はねぎ・くだもの	684
26	水	むぎいりごはん ちゅうかどん マカロニサラダ ミルクプリン	ぶたにく・いか ハム スキムミルク	むぎ・あぶら マカロニ マヨネ-ス	にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・たけのこ・もやし きゅうり・コーン	679
27	木	じゃこめし やきかまぼこ エリンギソテー けんちんじる	ちりめんじゃこ かまぼこ・とうふ いわし・とりにく	むぎ・こんにゃく バター・さといも でんぷん	エリンギ・チンゲンサイ・たけのこ ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ	646
28	金	カレーピラフ フレンチサラダ クリームスープ ヨーグルト	とりにく・チーズ ペ-コン・ヨーグルト スキムミルク	バター・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース レタス・キャベツ・きゅうり コーン・ほうれんそう	631
31	月	コッペパン フランクフルト いそペポト やさいスープ なつみかんゼリー	フランクフルト あおのり ペ-コン	さとう・ごま じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・パセリ・なつみかん	692

今月の給食は 18 回の予定です

おしらせ

- 5/20 4の1 校外学習
- 5/21 4の2 校外学習

