



# 5月きゅうしょくよていこんだてひょう 2019

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	ハヤシライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ルウ)	こむぎこ・バター・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			きよみオレンジ	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	おひたし		ちりめんじゃこ	こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく	ふるね・しいたけ・にんじん チンゲンサイ	
	ちゅうかサラダ	さとう・ごまあぶら・ごま	とりささみ	キャベツ・きゅうり	
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご	だいこん・えのき・はねぎ	
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウイナー・こなチーズ	コーン・たまねぎ	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・にんじん・セロリー・パセリ	
	ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのごまやき	ごま・さとう・ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく	
	こまつなのびたし			こまつな・にんじん・しめじ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・しいたけ・ごぼう・はねぎ	
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ (おろしソース)	パンこ・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・だいこん	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こまつな	
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじのフライ	こむぎこ・あぶら・パンこ	あじ・たまご		
	むしキャベツ (ごまソース)	ごま・さとう		キャベツ	
	みそしる		みそ	だいこん・しめじ・こまつな	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう	がんもどき		
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく	ぎょにくすりみ・とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	こざかな		
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース	
	とりのてりやき		とりにく	ふるね	
	かわりきんぴら	あぶら・さとう	さつまあげ・ひじき	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	

**お知らせ**

☆ 20日からの献立は裏面をご覧ください。

13日(月) 1年生保護者給食試食会があります。  
20日(月) ふるさと給食の日です。地場産物を多く取り入れています。

日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
20 (月) ふるさと給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく	こまつな	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・でんぶん・さとう	ぎょにくすりみ	こまつな	
	ちゅうかいため	ごまあぶら・はるさめ	ぶたにく・ちくわ	キャベツ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	しいたけ・たまねぎ・コーン・はねぎ	
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こうやどうふとやさいの キーマカレー	あぶら	こうやどうふ・ぶたにく・だいず	たまねぎ・ふるね・にんにく・にんじん ピーマン	
	ごぼうサラダ	あぶら・さとう・マヨネーズ・ごま		ごぼう・キャベツ・にんじん	
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	きびなごフライ	あぶら・パンこ・こめこ・こむぎこ・ごま	きびなご		
	こまつなソテー	バター		こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			あまなつみかん	
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	まめじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	だいこん・えのき・こまつな	
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695
	げんまいいりしょくパン	げんまいいりパン			
	ビーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	ウインナー・ぎゅうにゅう・チーズ いんげんまめ・だっしふんにゅう	たまねぎ・コーン・マッシュルーム ほうれんそう	
	やさいスープ			キャベツ・にんじん・しめじ・パセリ	
	いちごジャム	さとう		いちご	
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきつくね	あぶら・でんぶん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ふるね・にんにく	
	あおなといかのいためもの	あぶら・でんぶん	いか	チンゲンサイ・たけのこ・にんじん	
	たまごスープ	でんぶん・ごま	たまご・とうふ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら	ふか・だいず	ふるね・にんにく・トマトピューレ・ねぎ	
	だいこんサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま		だいこん・きゅうり・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ	
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	きつねうどん	うどん・さとう	あぶらあげ・なると・かまぼこ	しいたけ・にんじん・はねぎ	
	ツナいりごまあえ	ごま・さとう	ツナ	こまつな・キャベツ	
おこのみまめ	あぶら・さとう・でんぶん	しろいんげんまめ			
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	あぶら・でんぶん	ぶたにく・いか・うずらのたまご	たまねぎ・にんじん・キャベツ たけのこ・しいたけ・こまつな	
わかめのスープ	ごまあぶら・ごま	ベーコン・わかめ	だいこん・にんじん・にら		
31 (金) 運動会 応援献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あしたかつ	パンこ・あぶら・でんぶん・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・ねぶかねぎ	
	やさいソテー	バター	ハム	キャベツ・エリンギ・こまつな	
	こうはくおうえんスープ		とうふ・あらははんぺん	だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
かたぬきチーズ		チーズ			

今月の給食は19回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

運動会応援献立を食べて頑張りましょう！

「あしたカツ」は三島のとなり町、長泉町の特産のあしたか牛と白ネギを使った「メンチカツ」です。スープは紅組と白組を応援する気持ちを入れて紅白あらははんぺんを入れました。

