

2023年

5月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとどめる
1	月	米飯 肉豆腐 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 人参ホットケーキ	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐 ロースハム・麦みそ・鶏卵	コーンフレーク・米・調合油・車糖 普通はるさめ・ごま・ホットケーキミックス	にんじん・はくさい・たまねぎ・きゅうり にんじん・ほんしめじ・カットわかめ
2	火	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き れんこんのきんぴら 野菜スープ	牛乳 きな粉マカロニ 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・きな粉・しろさけ チーズスプレッド・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・じゃがいも かたくり粉・マヨネーズ・ごま・ごま油 車糖	たまねぎ・にんじん・こねぎ・れんこん にんじん・キャベツ・ほんしめじ・塩昆布 車糖
6	土	豚ときのこスパゲティ ほうれん草とえのきのごま和え ブロッコリーのスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 りんごかん	豚もも	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖	パレンシアオレンジ・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・えのきたけ・生しいたけ ほうれんそう・ブロッコリー・寒天・りんご飲料
8	月	米飯 ひじきつくね キャベツと厚揚げ煮 わかめとえのきのスープ	牛乳 りんご 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・厚揚げ べにざけ	米・かたくり粉・車糖・車糖・ごま	りんご・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ キャベツ・にんじん・カットわかめ えのきたけ・しそ
9	火	米飯 サバのカレー揚げ キャベツの中華和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ごまスコーン	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰・麦みそ	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま ごま油・じゃがいも・ホットケーキミックス	寒天・みかん缶詰・キャベツ・きゅうり にんじん・塩昆布・たまねぎ・こねぎ
10	水	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き ジャーマンポテト キャベツのスープ	牛乳 バナナ 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・焼き竹輪	米・車糖・じゃがいも・調合油 サフラワー油	バナナ・りんご・たまねぎ・キャベツ にんじん・あおのり
11	木	豚みそ丼 春雨サラダ すまし汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 枝豆蒸しパン	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・ロースハム 木綿豆腐・豆乳	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 普通はるさめ・薄力粉・調合油	たまねぎ・こねぎ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・えだまめ
12	金	米飯 牛肉の柳川風 もやしのサラダ みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・牛もも・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ	米・車糖・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・ごぼう・こねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・スイートコーン きゅうり・ほんしめじ
13	土	ちゃんぽん もやしのボン酢炒め りんご	麦茶 オレンジかん 麦茶 ゆかりおにぎり	豚もも	中華めん・調合油・車糖・米	オレンジ飲料・寒天・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン こねぎ・りんご・しそ
15	月	米飯 魚のパン粉焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 きな粉ドーナツ	ヨーグルト・すけとうだら パルメザンチーズ・さつま揚げ 木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳・きな粉 組ごし豆腐	車糖・米・マーガリン・パン粉 じゃがいも・薄力粉	バナナ・パセリ・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・乾しいたけ・こねぎ
16	火	米飯 麻婆豆腐 スパゲティサラダ 野菜スープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・ウインナー	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ホットケーキ	パレンシアオレンジ・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・きゅうり・たまねぎ キャベツ・ほんしめじ
17	水	米飯 豚肉のカレー炒め ほうれん草の胡麻和え すまし汁	牛乳 スティックパン 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・豚もも・ゼラチン	ロールパン・米・ごま・車糖・焼きふ いちごジャム	たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう だいずもやし・にんじん・ほんしめじ・わかめ
18	木	お弁当の日	牛乳 みかんゼリー 牛乳 ピザ風パン	普通牛乳・ゼラチン・ウインナー プロセスチーズ	米・ホットケーキミックス	みかん缶詰・たまねぎ・青ピーマン
19	金	豚バラごぼう丼 ナムル みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・きな粉・豚もも・厚揚げ 麦みそ・しらす干し・かつお削り節	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖・ごま ごま油	たまねぎ・しょうが・ごぼう・ほうれんそう にんじん・ブラックマッペもやし・カットわかめ こねぎ
20	土	ナポリタン もやしのごま酢和え ブロッコリーのスープ	麦茶 りんご 麦茶 ぶどうゼリー	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・車糖	りんご・たまねぎ・ほんしめじ・青ピーマン ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり ブロッコリー・ぶどう飲料・寒天
22	月	米飯 さばの竜田揚げ 小松菜の納豆和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・まさば・挽きわり納豆 かつお削り節・木綿豆腐・麦みそ ゼラチン	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 車糖・じゃがいも	しょうが・ごまつな・にんじん・だいずもやし こねぎ・ぶどう飲料
23	火	米飯 牛肉のカラフル炒め もやしの梅和え すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 ツナパン	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・ごま油・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	バナナ・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり・梅干し・ぶなしめじ わかめ
24	水	米飯 ごぼうつくね チャブチエ みそ汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ひじきおにぎり	プロセスチーズ・鶏ひき肉・豚もも 麦みそ・普通牛乳・油揚げ	米・かたくり粉・車糖・緑豆はるさめ ごま油・ごま	こねぎ・ごぼう・たまねぎ・しょうが・にんじん 青ピーマン・キャベツ・カットわかめ にんじん・ほしひじき
25	木	塩豚丼 キャベツとひじきのサラダ もやしのスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 しらす干し	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま油 ごま・車糖・薄力粉・かたくり粉	こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ レモン・キャベツ・にんじん・おかひじき きくらげ・にら
26	金	ゆかりご飯 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット りんごジュース プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・ロースハム・鶏卵 ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 じゃがいも・マヨネーズ・ごま ホットケーキミックス・無塩バター	しそ・しょうが・きゅうり・スイートコーン・たまねぎ カットわかめ・こねぎ・りんご飲料・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ
27	土	お弁当の日	おやつ持参		米・ビスケット	
29	月	米飯 トマトすき焼き 切り干し大根の酢の物 すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ヨーグルトクッキー	ゼラチン・普通牛乳・牛かた・木綿豆腐 まぐろ缶詰・ヨーグルト	米・調合油・車糖・焼きふ ホットケーキミックス・有塩バター	いちご・トマト・はくさい・たまねぎ ぶなしめじ・にんじん・切干しだいこん きゅうり・えのきたけ・わかめ
30	火	ハヤシライス ひじきのサラダ 豆腐のスープ	牛乳 りんご 牛乳 コーンパン	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	りんご・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン こねぎ・スイートコーン
31	水	米飯 鶏肉のごま照り焼き 和風サラダ きのこスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ポテトフライ	ヨーグルト・鶏もも・普通牛乳	車糖・米・ごま・じゃがいも・調合油	キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
479 kcal	18.3 g	14.9 g	250 mg	1.7 mg	178 μg	0.27 mg	0.38 mg	22 mg	3.2 g	1.7 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。