



平成29年度 5月献立予定表



日曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1月	カレーピラフ		キャベツのスープ 鮭のハーブ焼き	牛肉 牛乳 ベーコン 鮭	米 油 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ	718 31.8
2火	セルフコロッケパン		ビーンズスープ コロッケ コールスローサラダ・柏餅	牛乳 鶏肉 枝豆 ミックスビーンズ	丸パン 油 かしわもち コロッケ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	827 28.7
8月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 魚の香味焼き しらす和え	牛乳 豆腐 あげ かたくちいわし あじ しらす	米 麦 ごま	わかめ えのきたけ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	729 34.6
9火	コッペパン		スパゲティナポリタン ポテトサラダ	牛乳 ウインナー チキンハム	コッペパン 砂糖 油 スパゲッティ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり	791 25.3
10水	麦ごはん		すまし汁 ししゃもフライ おかか和え	牛乳 豆腐 ししゃもフライ かつおぶし	米 麦 油 砂糖	わかめ にんじん えのきたけ こんぶ もやし きゅうり キャベツ	722 27.0
11木	麦ごはん		もずくスープ とりのてりやき 酢味噌あえ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 いか	米 麦 砂糖 油 すりごま	もずく にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり わかめ	704 29.8
12金	麦ごはん		五目煮 お魚ハンバーグ もやしのごま酢あえ	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ お魚ハンバーグ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 すりごま	たけのこ にんじん ごぼう いんげん もやし きゅうり	756 30.1
15月	キムタクごはん		けんちん汁 かつおフライ	豚肉 牛乳 豆腐 かつお節 かつおフライ	米 麦 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも 油	キムチ つぼ漬 しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	767 28.3
16火	にんじんパン		太平燕 ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 えび うずら卵 ツナ 枝豆 ミックスビーンズ	人参パン はるさめ 油 じゃがいも	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ コーン しょうが きゅうり	798 30.2
17水	振替休業日						
18木	麦ごはん		白玉粉入り団子汁 さばごまみそ煮 ごまあえ。	牛乳 鶏肉 あげ かたくちいわし さばごまみそに	米 麦 白玉粉 小麦粉 すりごま 砂糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ もやし きゅうり	860 28.9
19金	カレーライス		チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	米 麦 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく トマト りんご きゅうり キャベツ	778 25.3
22月	振替休業日						
23火	体育大会予備日（お弁当がいきます。）						
24水	麦ごはん		豆腐汁 さばの南部焼き アーモンド和え	牛乳 豆腐 あげ さば	米 麦 砂糖 ごま 黒ごま アーモンド	しめじ にんじん ねぎ わかめ こんぶ キャベツ もやし	745 31.4
25木	麦ごはん		わかめスープ 元気の出るレバー	牛乳 豆腐 鶏肉 若とりレバー竜田揚げ	米 麦 油 ごま でんぷん 砂糖 じゃがいも カシューナッツ	わかめ にんじん たまねぎ なら えのきたけ チンゲンサイ しょうが	836 31.6
26金	麦ごはん		麻婆豆腐 ぎょうぎ 切干大根の中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 ギョーザ	米 麦 油 砂糖 でんぷん すりごま ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	897 34.1
29月	セルフミニおにぎり		きつねうどん ゆかりあえ	牛乳 豚肉 かつお節 いなりあげ	米 麦 うどん 砂糖	のり にんじん ねぎ たまねぎ しめじ だいこん きゅうり ゆかり	707 25.4
30火	ピザ風パン		ラビオリスープ パインサラダ	ハム チーズ 牛乳 豚肉	食パン 油 ラビオリ	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ パインアップル キャベツ きゅうり	701 28.2
31水	麦ごはん		いら玉スープ ホイコーロー 八女茶ムース	牛乳 うずら卵 かまぼこ 豚肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 油 八女茶ムース	にんじん たまねぎ なら たまねぎ キャベツ	796 29.0

5月のこんだてしょうかい



5月15日（月）に登場！

5月2日（火）

5月5日の「こどもの日」にちなみ、「かしわもち」をつけます。
かしわの葉は、えんぎの良い物として伝えられてきました。
おかずは、切れ目の入ったパンに自分でコロッケとサラダをはさんで食べてくださいね。

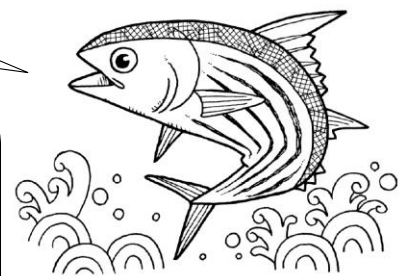
5月15日（月）

新メニューの「キムタクごはん」です。長野県の給食の人気メニューです。
キムチとたくあんを使い、かみごたえのある味ごはんです。

5月18日（木）

ふるさとくまさんデーです。熊本の郷土料理「だんご汁」を出します。

かつお



「初かつお」は5月の季節ですが、最近ではもっと早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質を多く含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。