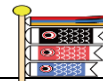


5月分予定献立表



日(曜)	献立 主食 おかず 飲み物	献立の材料							栄養価	
		1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8(月)	ポテトピラフ			にんじん	枝豆	精白米 じゃがいも	植物油 バター	チキンガラスープ コンソメ ガーリックパウダー	764	
	さわらの香草パン粉焼き	さわら					香草パン粉			
	野菜スープ	鶏肉 ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ		植物油	鶏ガラ(だし) スープストック	33.0	
	牛乳		牛乳							
9(火)	麦ご飯					精白米 米粒麦			744	
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 三温糖	植物油			
	からし和え			にんじん ほうれん草	もやし キャベツ			からし粉	29.6	
	カレーパリッシュ		カレーパリッシュ							
	牛乳		牛乳							
10(水)	ツイストパン					ツイストパン			723	
	ラザニア	豚肉 大豆ミート	チーズ	にんじん ピーマン バジル トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ	ぎょうざの皮 片栗粉	オリーブ油	ウスターソース チキンガラスープ トマトケチャップ		
	青菜ときのこのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ もやし しめじ えのきだけ	片栗粉		鶏ガラ(だし)	30.3	
	牛乳		牛乳							
11(木)	麦ご飯					精白米 米粒麦			761	
	生揚げとうすら卵の中華煮	生揚げ 豚肉 うすらの卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 大根 しじみ にんにく 生姜	三温糖 片栗粉	植物油	テンメンジャン オイスターソース		
	旨塩キャベツ		刻みのり	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	ごま油		塩昆布	29.4	
	牛乳		牛乳							
12(金)	ポークストロガノフ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん	セロリ 玉ねぎ		植物油	コンソメ ローリエ デミグラスソース ハヤシルウ	818	
	(ターメリックライス)					精白米	バター	ターメリック		
	ほうれん草とわかめのサラダ		わかめ	ほうれん草	キャベツ コーン	三温糖	ごま油		29.5	
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15(月)	🍷 郷土料理(沖縄県) 🍷 1972年(昭和47年)5月15日、米国との沖縄返還協定が発効し、沖縄の施政権が日本に返還されました。									
	タコライス	豚肉 大豆ミート	チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく キャベツ		植物油	トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー カレー粉	786	
	(ご飯)					精白米				
	もずくスープ	鶏卵	もずく	にんじん	たけのこ 長ねぎ	片栗粉		鶏ガラ(だし) スープストック	31.3	
	手作りちんすこう					薄力粉 上白糖	ラード			
牛乳		牛乳								
16(火)	西区馬宮産ご飯					精白米			729	
	かつおの新玉ソース	かつお		こねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ	片栗粉 三温糖	植物油			
	若竹汁	豆腐	わかめ	こねぎ	たけのこ	てまり麩		かつお節(だし)	33.8	
	ごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	三温糖	ごま			
	牛乳		牛乳							
17(水)	春野菜のクリームスパゲッティ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ アスパラガス コーン キャベツ	スパゲッティ 薄力粉	植物油 オリーブ油 バター	カレー粉 ブイヨン	731	
	枝豆とひじきのサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり 枝豆	三温糖	植物油			
	オレンジ				オレンジ				29.5	
	牛乳		牛乳							
18(木)	ツナビーンズドッグ	ツナ 大豆	ヨーグルト チーズ	パセリ	玉ねぎ	コッペパン	マヨネーズ		796	
	ポテトチャウダー	ベーコン 白花豆	牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	植物油 バター	コンソメ ローリエ 鶏ガラ(だし)		
	海藻サラダ		海藻ミックス		大根 きゅうり コーン	三温糖	ごま油 ごま		32.4	
	牛乳		牛乳							

日(曜)	献立		献立の材料						栄養価		
	主食 おかず 飲み物	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
毎月19日は食育(19)の日です		🌐 世界の料理(タイ) 🌐									
19(金)	ガパオライス	鶏肉 大豆ミート		バジル 赤ピーマン 青ピーマン	たけのこ 玉ねぎ にんにく	三温糖	植物油	ナンプラー オイスターソース	780		
	(麦ご飯)					精白米 米粒麦					
	目玉焼き	鶏卵									
	クイッティオのスープ			にんじん きょうな	えのきだけ もやし	クイッティオ (米粉めん)	ごま油	鶏ガラ(だし) 中華スープストック	39.0		
	冷凍パイ				冷凍パイ						
牛乳		牛乳									
22(月)	ソイ丼	豚肉 ベーコン 大豆		赤ピーマン ほうれん草		三温糖	植物油	カレールウ	883		
	(麦ご飯)					精白米 米粒麦					
	根菜ごまキムチ汁	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜 キムチ	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも 板こんにゃく	植物油 練りごま ごま	かつお節(だし) 赤みそ 白みそ	39.9		
	メロン				メロン						
	牛乳		牛乳								
23(火)	麦ご飯					精白米 米粒麦			754		
	メルルーサの薬味ソースがけ	メルルーサ			にんにく 生姜 長ねぎ	片栗粉 三温糖	植物油				
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも 板こんにゃく	植物油	かつお節(だし) 赤みそ 白みそ	29.6		
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油 ごま				
	牛乳		牛乳								
24(水)	ジャージャー麺	豚肉 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく しいたけ	片栗粉	植物油 ごま油	四川黒ソース 京桜みそ 豆板醤	766		
	(蒸し中華めん)					蒸し中華めん	植物油				
	ピリ辛もやし				きゅうり もやし	三温糖	ごま油	豆板醤	27.1		
	フラワーチップ					さつまいも 三温糖 はちみつ	植物油				
	牛乳		牛乳								
25(木)	親子丼	鶏卵 鶏肉		にんじん ざやいんげん	玉ねぎ たけのこ	三温糖 片栗粉		和風だしの素	826		
	(麦ご飯)					精白米 米粒麦					
	大根ときゅうりの中華漬け				大根 きゅうり	三温糖	ごま油		31.0		
	スパイシーポテト					じゃがいも	植物油	オールスパイス チリパウダー			
	牛乳		牛乳								
26(金)	フレンチトースト	鶏卵	牛乳			食パン 上白糖 はちみつ グラニュー糖			766		
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー		にんじん チンゲンサイ	キャベツ かぶ 玉ねぎ	じゃがいも		鶏ガラ(だし) スープストック			
	ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	大根 きゅうり	三温糖	植物油	和風だしの素	32.4		
	牛乳		牛乳								
29(月)	ガーリックチャーハン	豚肉 鶏卵	脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ	精白米 三温糖	植物油 ごま油	チキンガラスープ	745		
	焼売	焼売									
	トックスープ	鶏肉		にんじん	もやし えのきだけ 長ねぎ	トック	ごま油	鶏ガラ(だし) 中華スープストック	36.6		
	牛乳		牛乳								
30(火)	麦ご飯					精白米 米粒麦			741		
	海鮮豆腐	豚肉 豆腐 えび いか		にんじん いら	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ	三温糖 片栗粉	植物油 ごま油	チキンガラスープ 豆板醤 さんしょう			
	米こめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	米粉めん 三温糖	ごま油	からし粉	35.9		
	牛乳		牛乳								
31(水)	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも	植物油	かつお節(だし)	784		
	(冷凍うどん)					冷凍うどん	植物油				
	2色天ぷら (ちくわ、かぼちゃ)	焼き竹輪	青のり	かぼちゃ		片栗粉 薄力粉	植物油		31.4		
	手作り抹茶プリン		牛乳					ハバロアの素(抹茶)			
	牛乳		牛乳								
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 ・その他の調味料に含まれる以下の食品については記載を省略しています。 (食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米) 								平均 栄養量	エネルギー 772 kcal たんぱく質 32.3 g		