

# 5月分 予定献立表

日(曜)	ス キ ン ★	献立名			主な食品						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)			
		主食	牛乳	お か す	赤		黄		緑					
					からだをつくる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる					
7(火)	○	ちゅうかふうたきごみごはん 		カツオのりようしあげ◆ いそかあえ ソーダフロートゼリー◎	ぎゅうにゅう カツオ	ふたにく のり	ちくわ とうにゅう	こめ こむぎこ	むぎ さとう	あぶら	たけのこ しょうが キャベツ	にんじん ごまつな	しいたけ もやし	585 24.8
「開校記念日」														
8(水)	☆	ごはん 		しせんどうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	ふたにく とうふ	とうふ	こめ でんぷん	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ にら とうもろこし	にんじん にんにく キャベツ	しいたけ しょうが きゅうり	577 26.1
9(木)	☆	ブラウンシュガーあげパン 		はるやさいのポトフ◆ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	ふたにく フランクフルト	フランクフルト	こめ じゃがいも	あぶら	さとう	かぶ にんじん きゅうり	マッシュルーム ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	579 22.2
10(金)	○	きびいりわかめごはん 		チキンチキンごぼう★ はっすんじる★	ぎゅうにゅう かまぼこ	とりにく わかめ	ふたにく	こめ じゃがいも	きび でんぷん	あぶら さとう	ごぼう にんじん	えだまめ だいこん	こまつな えのきたけ	628 28.9
「チキンチキンごぼう」山口県、「はっすんじる」広島県の郷土料理														
13(月)	○	むぎごはん 		あじのしんたまねぎソースがけ◆ さんとうかじる★ ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶりかけ	あじ なまあげ	とりにく かつおぶし	こめ でんぷん	むぎ さとう	あぶら こむぎこ	たまねぎ こんにゃく こまつな	ごぼう にんじん	ねぎ しめじ	636 28.4
「さんとうかじる」山口県の郷土料理														
14(火)	○	ごもくたまごとうどん (じごなうどん) 		ちくわのいそべあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう なると	たまご ちくわ	とりにく のり	じごなうどん でんぷん	あぶら こむぎこ	さとう ごま	にんじん ねぎ もやし	しいたけ こまつな	ほうれんそう えのきたけ	561 26.4
15(水)	☆	むぎごはん 		じゃがマーボー わかめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	ふたにく みそ	だいす	こめ じゃがいも ごま	むぎ さとう	あぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	にんにく にんじん きゅうり	ねぎ たけのこ キャベツ	577 23.1
16(木)	☆	おやこどん (むぎごはん) 		マカロニサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう	たまご とりにく	とりにく	こめ マカロニ マヨネーズ	むぎ でんぷん	あぶら さとう	たまねぎ しいたけ とうもろこし	にんじん キャベツ みかん	たけのこ きゅうり	613 25.3
17(金)	○	ひるぜんおこわ★ 		がんす★ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく みそ	あぶらあげ たら	こめ くり こむぎこ	もちごめ じゃがいも	あぶら さとう	にんじん だいこん こまつな	ごぼう こんにゃく ねぎ	しいたけ えのきたけ たまねぎ	629 24.8
「ひるぜんおこわ」岡山県、「がんす」広島県の郷土料理														
20(月)	☆	ごはん 		いかとうふのチリソース ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ	いか ハム	ふたにく	こめ でんぷん	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	にんじん にんにく きゅうり ほうれんそう	マッシュルーム しょうが	615 28.4
21(火)	○	むぎごはん 		しんじゃがいものそばろに◆ ごしきあえ やきのり	ぎゅうにゅう のり	ふたにく	だいす	こめ じゃがいも ごまあぶら	むぎ さとう	あぶら でんぷん	たまねぎ グリンピース もやし	にんじん ほうれんそう とうもろこし	しょうが キャベツ	585 24.6
22(水)	☆	まるパン 	イチゴ ジョア	てりやきハンバーグ グリンピースのポタージュ コールスローサラダ	イチゴ ウィンナー	とりにく しほなまめ	ふたにく とうにゅう	まるパン こむぎこ	あぶら でんぷん	さとう	たまねぎ ほうれんそう きゅうり	とうもろこし キャベツ にんじん	グリンピース にんじん	578 25.0
23(木)	☆	やきにくチャーハン 		ぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ハム	ふたにく	たまご	こめ こむぎこ ごまあぶら	あぶら はるさめ	さとう ごま	にんじん ねぎ たまねぎ	にんにく レタス きゅうり	しょうが キャベツ もやし	574 20.0
24(金)	☆	むぎごはん 		ポークカレー ひじきとツナのサラダ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ひじき	ふたにく	ツナ	こめ さとう ごま	むぎ じゃがいも ごまあぶら	あぶら こむぎこ	にんじん しょうが きゅうり	たまねぎ りんごソース もやし	にんにく トマト いよかん	622 21.6
27(月)	☆	ドミグラスソースカツどん★ (むぎごはん) 		ポテトサラダ	ぎゅうにゅう	ふたにく	ハム	こめ じゃがいも マヨネーズ	むぎ さとう	あぶら こむぎこ	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム きゅうり にんじん	トマト	589 20.4
「ドミグラスソースカツどん」岡山県の郷土料理														
28(火)	○	カントンメン (ホットちゅうかめん) 		ショウロンボウ ちゅうかふうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう うすらたまご	ふたにく	なると	ホットちゅうかめん でんぷん ごま	あぶら こむぎこ ごまあぶら	さとう はるさめ	キャベツ きくらげ しいたけ きゅうり	にんじん たまねぎ しょうが もやし	ねぎ たけのこ こんにゃく	569 23.5
29(水)	☆	ハムとポテトのピラフ 		ホキのレモンふうみ グリーンサラダ◆	ぎゅうにゅう	ホキ	ハム	こめ じゃがいも	あぶら でんぷん	さとう マーガリン	たまねぎ あおピーマン アスパラガス	にんじん キャベツ とうもろこし	マッシュルーム きゅうり レモン	564 22.4
30(木)	○	ごはん 		なまあげとふたにくのみそに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	なまあげ わかめ	ふたにく みそ	こめ ごま	あぶら ごまあぶら	さとう	たまねぎ ねぎ こまつな	にんじん さやいんげん きゅうり	たけのこ しょうが だいこん	589 27.3
31(金)	☆	ツイストパン 		ハンガリアンシチュー ラティーナかぶのサラダ◆ れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ふたにく	ベーコン	ツイストパン じゃがいも	あぶら こむぎこ	さとう バター	たまねぎ トマト きゅうり みかん	にんじん あおピーマン キャベツ	マッシュルーム ラティーナかぶ とうもろこし	568 23.4

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。  
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。  
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。  
 【★今月の郷土料理(中国地方) ◆旬の食材 ◎行事食】  
 ・5月8日(水)、20日(月)馬宮米部会、30日(木)原田農園で生産された さいたま市産「こしひかり」を使用します。

