

白	曜	献立名			主な材料名						1食分 1食当り 100g
		主食	飲物	おかず	からだをつくる (あか)		からだのちょうしをととのえる (みどり)		ねつやちからのもとになる (きいろ)		
					豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	パン	油	
1	火	釜パン ペアチョコクリーム	牛乳	シチュー コーンサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ じゃがいも コーン	パン じゃがいも チョコ	油 ドレッシング	662 23.7 29.7
2	水	こぎつねごはん (子供の自立)	牛乳	かつお南蛮揚げ② 若竹汁 かしわもち	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	しょうが 枝豆 だけのこ たまねぎ ねぎ	ごはん ふ 砂糖 もち	油 ごま	724 32.0 16.9
3	木	憲法記念日									
4	金	みどりの日									
7	月	チーズパン	牛乳	八百屋スパゲティ 大根サラダ 小魚アーモンド	ベーコン ツナ チーズ	牛乳 小魚	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん じゃがいも コーン マッシュルーム	パン スパゲティ	油 アーモンド マーガリン ドレッシング	632 25.1 25.6
8	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 キムチあえ けんちん汁	さば 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	じゃがいも だいこん じゃがいも 干しいたけ こんにゃく	ごはん 芋芋	油	626 24.8 17.9
9	水	揚げパン	牛乳	3色ソテー ぎょうざスープ はちみつレモンゼリー	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ コーン ねぎ もやし たまねぎ しょうが にんにく レモン	パン グラニュー ゼリー	油 バター ごま ごま油	660 20.8 25.9
10	木	ごはん 韓国のにり	牛乳	焼肉 カニとレタスのスープ グレープフルーツ	豚肉 カニ たまご	牛乳 のり	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ レタス グレープフルーツ	ごはん でんぶん 砂糖	油 ごま ごま油	651 29.3 19.0
11	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト 福神漬け	鶏肉 チーズ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく トマト	麦ごはん じゃがいも ナタデココ	油	776 21.9 20.0
14	月	コッペパン有刺り	牛乳	焼きそば ウィンナー (クチャップ) グリーンサラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しょうが	パン 中華めん	油 ドレッシング	622 24.4 19.0
15	火	洋風ちらし	牛乳	厚焼きたまご たまねぎの味噌汁	ウィンナー たまご 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう たけのこ 干しいたけ グリンピース たまねぎ えのき	ごはん じゃがいも 砂糖	油	619 23.0 18.9
16	水	ココアパン	牛乳	鮭のチーズ衣焼き ブチブチサラダ 中華風たまごスープ	鮭 チーズ ベーコン	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ じゃがいも たまねぎ コーン	パン でんぶん	油 ドレッシング ごま油	686 29.9 29.7
17	木	ごはん	牛乳	肉じゃが わかめサラダ ミルク	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん	じゃがいも 干しいたけ しらたき コーン じゃがいも	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	633 20.3 13.3
18	金	発芽玄米ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春巻き オレンジ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし グリンピース オレンジ	発芽玄米ごはん 砂糖 でんぶん	油 ごま油	722 28.0 24.7
21	月	こめっこパン イチゴジャム	牛乳	きつねうどん 煮たまご つぼづけあえ	鶏肉 たまご 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ 干しいたけ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	パン うどん 砂糖 ジャム	油	601 26.6 22.6
22	火	ごはん ふりかけ	牛乳	唐揚げ② ごまあえ じゃがいも味噌汁	鶏肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ じゃがいも たまねぎ えのき だいこん	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	734 24.7 27.6
23	水	煎パン	牛乳	スペイン風オムレツ れんこんサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト	れんこん じゃがいも たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	油	654 21.5 29.3
24	木	いりこなめし	牛乳	いわしみぞれ煮 切干大根 なめこ中華スープ	いわし 前巻 さつま揚げ たまご なるこ	牛乳 小魚	にんじん 野沢菜	だいこん 干しいたけ なめこ たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 でんぶん	油 ごま油	636 25.6 17.7
25	金	ナン	牛乳	キーマカレー ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが じゃがいも じゃがいも	ナン ドレッシング ごま油	バター	726 33.2 26.4
28	月	パンズパン	牛乳	ポトフ アーモンドサラダ フレッシュパン	ウィンナー うずらのたまご	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ じゃがいも じゃがいも 黄ピーマン パン だいこん	パン じゃがいも アーモンド	ドレッシング	680 21.8 28.4
29	火	ごはん	牛乳	焼き鮭 金平ごぼう えのきだけのスープ	鮭 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう えのき ねぎ 干しいたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 ごま	油	633 28.4 17.8
30	水	パーカーハウス	牛乳	照り焼きチキン ごぼうサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻	にんじん ほうれん草	ごぼう じゃがいも じゃがいも たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油	620 25.2 27.4
31	木	わかめごはん	牛乳	肉団子② こんにゃくサラダ 豚汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ じゃがいも こんにゃく ねぎ だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも ドレッシング	油	681 23.9 20.2

献立は都合により変更になることがあります。5月分給食費の口座振替は28日(月)です。
 野菜類はすべて加熱してあります。太字の野菜は新田産です。*毎月19日は家族でいただきますの白(餅真盛)