

<h1 style="color: #e91e63;">5月の予定献立表</h1>			赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価
			血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
今月のめあて 「朝食の働きを知ろう」									エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	<こどもの日こんだて> ピビンバ丼 牛乳 わかめスープ かしわもち	ぶた肉 たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう きぬさや	もやし ぜんまい	米 麦 砂糖 かしわもち	ごま油 油	876 37.7 22.6 3.6
2	火	<八十八夜こんだて> 麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 和風海そうサラダ 具だくさんみそ汁 お茶めな大豆	いわし ツナ かつおぶし もめん豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ えのき きゅうり とうもろこし だいこん	米 麦 砂糖	油	785 33.8 23.1 1.9
8	月	<かみかみこんだて> 麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそ和え ブロッコリーサラダ じゃがいもみそ汁	かつお もめん豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ	米 麦 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 油 ごま	844 38.2 21.6 1.8
9	火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 こまつなスープ みかんゼリー	ぶたひき肉 大豆 もめん豆腐	牛乳	にんじん こまつな にら	しめじ しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま油	827 34.8 22.6 2.3
10	水	塩野菜ラーメン 牛乳 キャラメルポテト	ぶた肉 なると うずら卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	中華めん さつまいも 砂糖	油 バター	992 37.2 30.4 5.0
11	木	麦ごはん 牛乳 キムタクなっとう 具だくさんきんぴら キャベツとえのきのみそ汁	なっとう とり肉 油あげ 凍み豆腐	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	白菜キムチ たくあん きゅうり キャベツ ごぼう えのき れんこん	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	791 34 22.3 2.1
12	金	ポークハヤシライス 牛乳 海そうサラダ サワーゼリー	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ サワーゼリー	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム しめじ グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	923 29.4 27.8 3.8
15	月	<スゴ食こんだて> 麦ごはん 牛乳 ぶたのしょうが焼き ほうれんそうのごま和え エネルギー豚汁 アセロラゼリー	ぶた肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ねぎ アセロラゼリー	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま	880 39.4 28.2 2.0
16	火	全会津中体連陸上大会 1日目							
17	水	全会津中体連陸上大会 2日目							
18	木	全会津中体連陸上大会 予備日							
19	金	食育の日こんだて (広島サミット) 菜めし 牛乳 がんす こまつなとコーンのおひたし 大平(おおひら)	ぶた肉 あつあげ がんす (すり身のフライ)	牛乳	こまつな にんじん	もやし れんこん とうもろこし ごぼう だいこん れんこん しいたけ	米 麦 こんにやく さといも 砂糖	油	815 29.4 21.9 2.0
22	月	そぼろ丼 牛乳 わかめの酢の物 せんぎり野菜のすまし汁	ぶたひき肉 もめん豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ だいこん しいたけ えのき えだまめ とうもろこし	米 麦 砂糖	油	806 34.2 24.7 3.1
23	火	麦ごはん 牛乳 海鮮しゅうまい 春雨サラダ キムチチゲスープ	たらすり身 とり肉 えび ハム 豚肉 もめん豆腐	牛乳 わかめ	にら ピーマン パプリカ	たまねぎ 白菜キムチ グリーンピース もやし きゅうり だいこん とうもろこし ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 かたくり粉 はるさめ	ごま油	792 41.2 17.5 2.6
24	水	ナポリタンソーススパゲティ 牛乳 フルーツポンチ	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム みかん りんご	スパゲティ 砂糖 やさしいゼリー サイダー	バター	856 24.8 18.6 3.0
25	木	麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン グリーンサラダ きのこチャウダー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ エリンギ きゅうり マッシュルーム とうもろこし グリンピース しめじ たまねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	899 30.9 32.6 2.7
26	金	麦ごはん 牛乳 ししやもフライ マイルドカレーサラダ 野菜スープ	ツナ	牛乳 ししやも	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり かぶ とうもろこし マッシュルーム	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	800 25.1 31.2 2.8
29	月	親子丼 牛乳 なます 若竹汁	とり肉 なると たまご もめん豆腐	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース だいこん	米 麦 砂糖		847 39.9 26.6 3.6
30	火	麦ごはん 牛乳 とりのからあげレモンソースがけ コーンのおひたし 凍み豆腐のみそ汁	とり肉 凍み豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし だいこん ねぎ	米 麦 かたくり粉 砂糖	油	866 32.6 29.0 2.0
31	水	根菜カレーライス 牛乳 カントリーサラダ オレンジ	ぶたひき肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ オレンジ	米 麦 砂糖	油	823 26.4 24.1 2.4

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。