



5がつ こんだて



(給食もくひょう) 好き嫌いしないでたべよう



日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をとのえる緑のなかま	エネルギー (kcal)
1	金	端午の節句 中華ちまき		ししゃもの青のり揚げ、もやしの中華和え たまご入り五目スープ	焼き豚、牛乳、ししゃも あおのり、鶏こま もずく、たまご	もち米、ラード、砂糖 米粉、春雨、サラダ油 白こま	干し椎茸、たけのこ、にんじん ネギ、もやし、キャベツ 小松菜、しょうが、にんにく たまねぎ、だいこん えのき、青梗菜	550
7	木	麦ごはん		のりとあさりの佃煮、かつおの胡麻がらめ 小松菜の和え物、新玉葱とじゃがいものみそ汁、河内碗相	もみのり、あさり、牛乳 かつお、油揚げ、みそ わかめ	米、粗麦、砂糖 水あめ、てんぷん 白こま、ごま油 じゃがいも	干し椎茸、しょうが、こまつな キャベツ、もやし、にんじん 新玉葱、河内碗相	588
8	金	麦ごはん		豚肉の生姜焼き、キャベツとベーコンの炒め物 けんちん汁	牛乳、豚肉、ベーコン 豆腐、油揚げ、さば	米、粗麦、サラダ油 さといも、こんにやく	しょうが、玉葱、キャベツ だいこん、にんじん、ねぎ こまつな	592
11	月	おはなし給食♪ 丸パン		大豆入りコロック、キュウリとコーンのハニーサラダ サーモンチャウダー	牛乳、鶏ひき肉、大豆 さけ、豆乳、粉チーズ 生クリーム	パン、サラダ油 じゃがいも、米粉 パン粉、はちみつ コーン	玉葱、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン マッシュルーム、アスパラガス	584
12	火	ハッシュドポークライス		こまつなサラダ フルーツヨーグルト	豚こま肉、レンズ豆 粉チーズ、生クリーム 牛乳、ツナ、ヨーグルト	米、粗麦、サラダ油 砂糖、小麦、白こま	玉葱、しょうが、にんにく セロリ、マッシュルーム トマト、キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな みかん缶、パン缶	637
13	水	麦ごはん		鶏の香味焼き、こぶきいも 野菜とひじきの和え物、真汁	牛乳、鶏肉、ひじき さば、大豆 豆乳、みそ	米、粗麦、ごま油 砂糖、じゃがいも サラダ油、白こま	にんにく、しょうが ねぎ、こまつな、玉葱 ダイコン、えのき、バナナ	594
14	木	五目うどん		ちくわの天ぷら、小松菜の胡麻和え きな粉団子	鶏こま肉、油揚げ、 豆腐、豆乳、きな粉 牛乳、ちくわ、たまご	砂糖、小麦粉、うどん 白すりこま、白玉粉 上新粉	にんじん、たまねぎ 小松菜、きゃべつ、もやし	608
15	金	郷土料理:東京 深川めし		めひかりのから揚げ、海藻胡麻サラダ 豆腐と大根のみそ汁	鶏こま、あさり、牛乳 めひかり、わかめ 糸寒天、油揚げ、さば節 木綿豆腐、みそ	米、粗麦、砂糖 てんぷん、油、白こま じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう きゃべつ、きゅうり、コーン 大根、えのき、ねぎ こまつな	539
18	月	チーズコーン トースト		豆とたらのカレー煮、 アスパラセサミサラダ、オレンジ	チーズ、牛乳、豚こま インゲン豆、レンズ豆 たこ、ベーコン	パン、サラダ油 マヨネーズ、じゃがいも 白こま、小麦粉	コーン、にんにく、セロリ たまねぎ、にんじん、エリンギ パセリ、きゅうり アスパラガス、キャベツ オレンジ	605
19	火	食育の日♪ 麦ごはん		いなだのつけ焼き、切り干し大根の胡麻和え 厚揚げとごぼうのみそ汁、みしょうかん	牛乳、いなだ、生揚げ さば節、みそ	米、粗麦、砂糖 てんぷん、油 こんにやく、白こま じゃがいも	しょうが、切り干し大根 こまつな、キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん ねぎ、みしょうかん	592
20	水	たまごとチキンのピラフ		レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ、パスタ入り豆乳クリームスープ	鶏こま、たまご、牛乳 豚レバー、ベーコン 豆乳、生クリーム	米、粗麦、バター サラダ油、てんぷん じゃがいも、マカロニ 小麦粉	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ しょうが、にんにく きゃべつ、こまつな コーン、きゅうり	594
21	木	麦ごはん		鰯のごまみそかけ、揚げじゃがいも五目さびら 具だくさんすまし汁、メロン	牛乳、サバ、味噌 さつまいも揚げ、鶏こま 油揚げ、木綿豆腐 豚肉	米、粗麦、砂糖 白すりこま、ごま油 こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう きょうちんどう、にんじん、玉葱 だいこん、えのき、こまつな アンデスメロン	616
22	金	グリーンピースごはん		大豆とひき肉の小判焼き、ハムと小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのかきたま汁	牛乳、豚ひき、豆腐 豆乳、大豆、ハム 鯉節、たまご、わかめ	米、もち米、サラダ油 砂糖、パン粉 白こま、じゃがいも	グリーンピース、にんにく しょうが、玉葱、にんじん にら、きゃべつ、もやし こまつな、だいこん、ねぎ こまつな、だいこん、ねぎ	580
25	月	麦ごはん		たらと豆腐のすり身揚げ、大根とハムの和え物 きゃべつのみそ汁、甘夏みかん	ひじき、鯉節、牛乳 たら、豆腐、たまご ハム、油揚げ、味噌	米、粗麦、砂糖 白こま、てんぷん ごま油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごぼう にんじん、大根、もやし こまつな、きゃべつ、えのき みずな、甘夏みかん	593
26	火	シュガー揚げパン		ツナともやしの中華和え、ワンタンスープ ネーブルオレンジ	牛乳、ツナ、えび	パン、グラニュー糖 ごま油、砂糖、白こま ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、もやし はくさい、こまつな、ねぎ ネーブル	587
27	水	世界の料理:スペイン バエリア		トルティージャ、コールスローサラダ ソバデアホ	鶏こま、あさり、牛乳 チーズ、たまご、豆乳 ベーコン	米、オリーブオイル じゃがいも、砂糖 フランスパン	にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ 赤パプリカ、キャベツ きゅうり、とまと こまつな	559
28	木	ジャージャー麺		スパイシーポテトビーンズ えのきスープ、バナナ	豚ひき、みそ、牛乳 大豆、豆腐、油揚げ	中華麺、ごま油、砂糖 てんぷん、白すりこま じゃがいも	もやし、にんにく、しょうが 干しシイタケ、たけのこ、玉葱 にんじん、ねぎ、きゃべつ えのき、こまつな、バナナ	577
29	金	運動会応援メニュー♪ チキンカツカレーライス		じゃこサラダ 紅白寒天ポンチ	レンズ豆、鶏肉、牛乳 じゃこ、寒天	米、サラダ油 じゃがいも 米粉、パン粉 白こま、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、きゃべつ トマトジュース りんごジュース パン缶	587

☆ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

22日(金)グリーンピースごはん
2年生のみんながグリーンピースのさやむきをしてくれます。
楽しみにしててください。



ピースくん

