

# 5月給食献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える		
1(火)	ごはん (白飯)		しせんどうふ はるさめサラダ カラマンダリン(柑橘類)	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし カラマンダリン	590	24.8
<b>こどもの日献立</b> 2(水) ごもくおこわ 			◎あじのたつたあげ ごまあえ かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ あじの立田揚げ(あじ・ 醤油・酒・みりん・ しょうが・でん粉)	米 もち米 砂糖 油 なたね油 ごま 柏もち(小豆・上新粉・ 砂糖・加工でん粉)	にんじん 干しいたけ こまつな キャベツ もやし	662	24.5
7(月)	ごはん (白飯)		ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト(乳・砂糖・ 乳製品・乳酸菌)	米 じゃがいも 油・砂糖	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト(缶) グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス	669	24.7
8(火)	あさりと あおなの ごはん		さばのしおやき わふうサラダ きよみオレンジ(柑橘類)	牛乳 あさり 油揚げ さばの塩焼き(さば・食塩) わかめ	米 油 ごま油 砂糖 ごま	こまつな にんじん キャベツ きゅうり だいこん 清見オレンジ	602	23.3
<b>1年生・10組 グリーンピースさやむき体験</b> 9(水) グリンピース ごはんと			◎とりにくの こうみあげ わかたけに かわちばんかん(柑橘類)	牛乳 とり肉 わかめ えびボール(すけそうだら・ えび・でん粉・砂糖・ 食塩・米発酵調味料)	米 でん粉 米粉 なたね油 こんにゃく 砂糖	グリーンピース にんにく にんじん たけのこ ふき さやえんどう 河内晩柑	606	25.6
10(木)	◎きなこ あげパン		とうふのスープに ミックスサラダ	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 ほたて貝柱 ツナ	ツイストパン 砂糖 なたね油 油 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ かぶ葉 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	636	25.9
11(金)	わかめうどん (じごなうどん) 		◎だいずとこざかなと ナッツのカレーふうみ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ だいず かえり煮干し	地粉うどん 砂糖 なたね油 アーモンド カシューナッツ	にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ こまつな もやし	624	29.7
14(月)	ごはん(地場産米) 手作りふりかけ		しんじゃがのそぼろに いそかあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 豚肉 ひじき のり	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油 でん粉	たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう こまつな もやし	597	23.1
15(火)	こどもパン スライス		ハンバーグ(ケチャップソース) しろいんげんまめの スープ こふきいも	牛乳 ハンバーグ(鶏肉・ 豚肉・たまねぎ・マッシュポテト・ ワイン・植物性たん白・油・調味料) ベーコン 白いんげん豆	子供パン 油 砂糖 じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん	609	22.7
16(水)	おやこどん (白飯) 		◎しゃりしゃりだいがく ゆかりあえ	牛乳 たまご 鶏肉 大豆	米 砂糖 でん粉 さつまいも なたね油 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	685	25.7
17(木)	ごはん (白飯)		◎えびととうふの チリソース えのきとわかめのナムル かわちばんかん(柑橘類)	牛乳 えび 豆腐 わかめ	米 でん粉 なたね油 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ 河内晩柑	603	25.8
18(金)	やきにく チャーハン		こめこやさいぎょうざ たまごとわかめの スープ デコパン(柑橘類)	牛乳 豚肉 餃子(キャベツ・ ゴマ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・ 豚肉・にんにく・ごま油・ 米粉・でん粉・もち粉・調味料) 鶏肉 たまご わかめ	米 砂糖 ごま油 油 でん粉	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな チンゲンサイ たまねぎ しめじ デコパン	599	22.6

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			Kcal	たんぱく質 g
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 からだの調子を整える		
21(月)	ソイどん (白飯)		みそしる そくせきづけ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐	米 油 砂糖 米粉 じゃがいも	さやいんげん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	604	27.4
22(火)	ソフトフランスパン いちごジャム		しろはなまめの シチュー ひじきのマリネ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 ベーコン チーズ 白花豆 ひじき	ソフトフランスパン(乳不使用) いちごジャム 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん	622	22.0
23(水)	<b>長崎県 郷土料理</b> ながさき ちゃんぽん (ホトちゅうかめん)		◎きびなごげんまいこ フリッター かいそうサラダ	牛乳 豚肉 えび いか なると 海藻 きびなごフリッター(きびなご・ 食塩・でん粉・玄米粉・油)	中華麺 でん粉 油 なたね油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ 干しいたけ コーン だいこん きゅうり	601	26.8
24(木)	ごはん(白飯) のりのつくだに		なまあげとアスパラの たまごとじ ごますあえ	牛乳 のり 生揚げ 鶏肉 たまご	米 水あめ 砂糖 油 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん アスパラガス こまつな キャベツ もやし	630	28.4
25(金)	ごはん (白飯)		◎ホキの しんたまねぎソース とんじる なめたけあえ	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	米 でん粉 なたね油 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	612	27.5
28(月)	ごはん (地場産米)		じゃがいもの にくみソース こまつなとわかめのサラダ かわちばんかん(柑橘類)	牛乳 豚肉 わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ 干しいたけ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり コーン 河内晩柑	616	22.6
29(火)	だいずいり ひじきごはん		◎ししゃも さやまちゃフライ かきたまじる れいとうみかん	牛乳 ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ たまご わかめ ししゃも狭山茶フライ (子持ちししゃも・パン粉・ でん粉・小麦粉・煎茶)	米 砂糖 油 なたね油 でん粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな みかん	631	25.6
30(水)	ツナとトマトの スパゲティ		◎あおのりポテト コーンサラダ	牛乳 ベーコン ツナ チーズ あおのり	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも なたね油 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト(缶) マッシュルーム にんにく パセリ コーン キャベツ きゅうり	633	23.2
31(木)	あおなと ハムのピラフ		◎メルルーサの バーベキューソース こんにやくサラダ	牛乳 ハム メルルーサ	米 バター 油 でん粉 なたね油 砂糖 こんにやく	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく だいこん きゅうり コーン	585	24.1
			◎献立は都合により変更することがあります。		◎印=揚げ物		620	25.0
			◎給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱しております。				640	24.0



かみごたえのある献立がでる日です。よくかんで食べましょう。



1年生と10組の児童がグリーンピースのさやむきを体験を行います。  
そのグリーンピースを使い、美味しいグリーンピースご飯を作ります。1年生と10組のみなさん、よろしくお願いします！



### 4月の献立より ~いかのかりん揚げ~

「いか」は、よく噛んで食べる食材の1つです。甘さ等はご家庭でアレンジして下さい。

#### <材料 (4人分)>

いか短冊(冷凍) 200g  
でん粉 大さじ3  
揚げ油 適量



しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1  
三温糖(砂糖) 小さじ1  
水 大さじ1

#### <作り方>

- ①いかに、でん粉をまぶす。
- ②①を揚げる。
- ③★の調味料を合わせ、煮立たせる。
- ④③に②を入れ、からめる。