

# 5月給食献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			1人当り 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(月)	1年生・10組 グリーンピースさやおき体験 グリーンピース ごはん		◎とりにくのこうみあげ わかたけに きよみオレンジ	牛乳 とり肉 わかめ えびボール(キントキすり身 タラ・でん粉・えび・大豆たん白 調味料・魚介エキス)	米 でん粉 小麦粉 なたね油 こんにやく 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 清見オレンジ	617	27.9
2(火)	こどもの日献立 ごもくおこわ		さわらのしおやき さわにわん かしわもち	牛乳 とり肉 油揚げ さわら ぶた肉 生揚げ	米 もち米 砂糖 油 こんにやく でん粉 柏もち(小豆・上新粉 砂糖・加工でん粉)	にんじん ほしいいたけ ごぼう だいこん ねぎ	637	29.5
8(月)	ソイどん (白飯)		みそしる そくせきづけ	牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 砂糖	ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり	620	28.8
9(火)	ツイストパン		はるやさいのクリームに ひじきのマリネ カラマンダリン	牛乳(飲用・調理用) とり肉 ベーコン 白花豆 チーズ ひじき	ツイストパン ジャがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス たまねぎ(きのこ) きゅうり だいこん えだまめ カラマンダリン	604	21.6
10(水)	あさりと だいこんの ごはん		◎ホキの しんたまねぎソース かきたまじる	牛乳 あさり 油揚げ ホキ わかめ 鶏卵	米 ごま 油 でん粉 砂糖 なたね油	だいこん こまつな にんじん たまねぎ にんにく ねぎ えのきたけ	603	28.2
11(木)	ごはん (白飯)		◎えびととうふの チリソース わかめとえのきのナムル きよみオレンジ	牛乳 えび 豆腐 わかめ	米 でん粉 油 砂糖 なたね油 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 清見オレンジ	613	26.0
12(金)	にくうどん (地粉うどん)		◎ごぼうとナッツの あまからあげ ゆかりあえ	牛乳 ぶた肉 油揚げ なると(卵白なし)	地粉うどん 砂糖 でん粉 アーモンド カシューナッツ なたね油 はちみつ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	615	25.2
15(月)	ごはん (白飯)		しんじゃがのそぼろに いそかあえ かわちばんかん	牛乳 とり肉 のり	米 ジャがいも 油 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな もやし 河内晩柑	586	22.4
16(火)	◎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 とり肉 ほたて貝柱 ツナ	コッペパン なたね油 砂糖 でん粉 ジャがいも 油	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	606	26.6
17(水)	ごはん(白飯) てづくりりかけ		なまあげとアスパラの たまごとじ ごますあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 生揚げ とり肉 鶏卵	米 砂糖 油 ごま でん粉	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	610	28.0
18(木)	こどもパン スライス		◎メルルーサの レモンふうみ やさいスープ こぶきいも	牛乳 メルルーサ ベーコン	子供パン 小麦粉 油 砂糖 ジャがいも なたね油	レモン えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな	601	24.6
19(金)	あおなと ハムのピラフ		◎きびなごフリッター こんにやくサラダ	牛乳 ハム きびなごフリッター (きびなご・米粉・でん粉) わかめ	米 バター 油 こんにやく 砂糖 なたね油	たまねぎ マッシュルーム こまつな だいこん きゅうり コーン	586	19.3

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			E補キ 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			
22(月)	ごはん (白飯)		ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 チーズ 海藻 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト グリーンピース きゅうり だいこん コーン	642	24.4	
23(火)	さんさいごはん		◎かつおの ごまふうみあげ しんたまねぎのみそしる	牛乳 油揚げ とり肉 わかめ かつおごま風味揚げ(パン粉・ ごま・でん粉・小麦粉・ 大豆たん白・しょうが・しょうゆ)	米 油 じゃがいも 砂糖 なたね油	ほししいたけ たけのこ 山菜ミックス しめじ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	609	25.7	
24(水)	きゅうしゅう (九州)ラーメン (ホトちゅうかめん)		しんじゃがのバターしょうゆ ちゅうかあえ	牛乳 ぶた肉 わかめ	中華麺 油 じゃがいも バター ごま油 ごま 砂糖	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ もやし きゅうり だいこん	573	22.1	
25(木)	キムチ チャーハン		◎はるまき たまごいりわかめスープ	牛乳 焼き豚 とり肉 わかめ 鶏卵	米 油 ごま油 でん粉 春巻き(野菜・ぶた肉・春雨 でん粉・小麦粉・調味料・ ごま油) なたね油	キムチ ねぎ ピーマン こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	597	20.3	
26(金)	だいずいり ひじきごはん		◎ししゃもの おちゃフライ けんちんじる れいとうみかん	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ 大豆 豆腐 ししゃもお茶フライ(手持ししゃも パン粉・茶・小麦粉・でん粉)	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも なたね油	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	654	24.8	
29(月)	ごはん (白飯)		かいせんとろふ はるさめサラダ	牛乳 豆腐 えび いか あさり うずらの卵	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	たけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし	595	29.0	
30(火)	はちみつパン		ポテトのミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ かわちばんかん	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ わかめ	はちみつパン 油 じゃがいも ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゅうり コーン 河内晩柑	641	26.2	
31(水)	きんぴらごはん		◎あじフライ ごまあえ	牛乳 とり肉 油揚げ あじフライ(パン粉・ でん粉・小麦粉・ 小麦でん粉)	米 砂糖 油 ごま油 なたね油 ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな もやし キャベツ	586	22.8	
○献立は都合により変更することがあります。							月平均	610	25.2
○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱をしております。							基準	640	24.0

◎印=揚げ物



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します。

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・10組のみなさん、よろしくお願ひします！



かみごたえのある献立ができる日です。よくかんで食べましょう。



## 4月の献立より ～いかのかりん揚げ～

<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。

「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。

