

5月の予定献立表

	月	火	水	木	金
献立名	今月の地場産食 ごはん みそ 塩こうじ ちりめん お茶 キャベツ たまねぎ きくらげです	黒糖パン ミートボールのトマト煮 アスパラとひよこ豆のソテー	ごはん 中華丼 はるまき かしわもち	新年度が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスや、学校の生活になれましたか？ 5月は木々の芽が伸びて緑が美しいとても気持ちのよい季節ですね。旬の食べ物の「たけのこ」「新茶」などは、まさしく新緑の季節からの贈り物です。	
エネルギー(kcal)		679 778	675 794		
熱や力になる	※天候や生育状況により、他の産地に変更になる場合があります。	黒砂糖パン ジャがいも 油	ごはん でんぷん 小麦粉 油 かしわもち	杵築のお茶を天ぶらの衣に使ったちくわの新茶あげ。おいしいです 「たけのこごはん」「たけのこのみそ炒め」など、季節の味を味わってね。	
血や肉になる		牛乳 ウィンナー ひよこまめ	牛乳 豚肉 かまぼこ うずらたまご		
調子を整える		たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム アスパラガス コーン	にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ さやえんどう		
献立名	7日 ごはん ひきとおし さばの香味焼き	8日 ミルクパン 肉だんごの中華スープ ちくわの新茶あげ	9日 たけのこごはん じゃがいものどぼろ煮 おかかあえ	10日 コッペパン いちごジャム タイピーエン 厚揚げのマーボ炒め	11日 ごはん 県産小麦のすいとん たけのこのみそ炒め
エネルギー(kcal)	569 710	649 742	599 731	621 708	544 683
熱や力になる	ごはん さとう	ミルクパン ごま油 こむぎこ 油	ごはん ジャがいも さとう 油	コッペパン はるさめ 油 さとう ごま油 ジャム	ごはん すいとん 油 さとう
血や肉になる	牛乳 鶏肉 魚ソーメン とうふ さば	牛乳 つくね ちくわ	牛乳 豚肉 あつあげ	牛乳 豚肉 かまぼこ あつあげ イカ エビ うずら卵 みそ	牛乳 豚肉 油あげ みそ
調子を整える	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな 白ねぎ	にんじん きゃべつ たけのこ しいたけ こまつな 白ねぎ	たけのこ にんじん たまねぎ 糸こんにゃく しいたけ グリーンピース こまつな もやし	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ ねぎ しいたけ 白ねぎ	にんじん しいたけ こまつな えのき ねぎ たけのこ しいたけ えだまめ
献立名	14日 ごはん 大豆の五目煮 大根葉ふりかけ 野菜果実ゼリー	15日 ソフトフランスパン フェルミエスープ アスパラ入りスクランブルエッグ	16日 ごはん わかたけ汁 いわしの梅煮 切り干し大根の含め煮	17日 ミニコッペパン ミートスパゲティ ツナとキャベツのフリッター	18日 押麦ごはん チキンカレー フルーツミックス 1食ふくじんづけ
エネルギー(kcal)	639 790	615 703	596 753	792 872	687 836
熱や力になる	ごはん ジャがいも さとう ごま 油 ゼリー	ソフトフランスパン ジャがいも 油	ごはん ジャがいも さとう 油	コッペパン スパゲティ 油 こむぎこ	ごはん おおむぎ 油 ジャがいも
血や肉になる	牛乳 鶏肉 だいす かまぼこ ちりめん	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 いわし とうふ わかめ 油あげ 豚肉 さつまあげ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ まぐろ	牛乳 鶏肉 チーズ
調子を整える	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこんば	にんじん たまねぎ コーン きゃべつ アスパラガス	ほしだいこん たけのこ ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンピース きゃべつ コーン なら	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース かぼす もも パイナップル みかん だいこん
献立名	21日 ごはん マーボ春雨 ナムル	22日 コッペパン クリームスープ 鶏肉の香草塩こうじ焼き ゆでフロッコリー	23日 なめし 鶏南うどん れんこん入り平つくね	24日 三角パン 中華風コーンスープ エビカツのチリソース	25日 ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き
エネルギー(kcal)	575 720	664 761	596 762	643 738	550 691
熱や力になる	ごはん はるさめ ごま油 さとう ごま 油	コッペパン バター 油 オリーブ油	ごはん うどん さとう	コッペパン でんぷん 油 さとう ごま油	ごはん ジャがいも 油 さとう
血や肉になる	牛乳 豚肉	牛乳 ウィンナー 鶏肉	牛乳 鶏肉 かまぼこ つくね	牛乳 ベーコン 卵 エビカツ みそ	牛乳 とうふ 油あげ 豚肉 みそ
調子を整える	にんじん たまねぎ たけのこ きゃべつ なら きくらげ チンゲンサイ もやし	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム コーン フロッコリー	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう 白ねぎ	にんじん だいこん こまつな こんにゃく たまねぎ ピーマン
献立名	28日 ごはん さわにわん さばのみそ煮 高菜炒め	29日 黒糖パン フェジョアータ キャベツサラダ	30日 ごはん 洋風卵スープ キーマカレー	31日 ミニコッペパン 焼きビーフン ハンバーグのパンソース	
エネルギー(kcal)	660 830	682 784	604 756	652 762	
熱や力になる	ごはん ごま 油 さとう	黒砂糖パン ジャがいも 油 ドレッシング	ごはん 油	コッペパン ビーフン 油 さとう	
血や肉になる	牛乳 豚肉 とうふ さば 油あげ	牛乳 豚肉 ウィンナー まぐろ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	牛乳 豚肉 イカ エビ さつまあげ かつおぶし	
調子を整える	にんじん えのき しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ たかな	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン	にんじん こまつな トマト きゃべつ パセリ たまねぎ コーン えだまめ	にんじん しいたけ もやし きゃべつ ねぎ パイナップル	

今月の栄養価		
	エネルギー kcal	たんぱく質 g
小学校基準	640	24.0
小学校平均	633	25.8
中学校基準	820	30.0
中学校平均	757	30.0

※おはしを忘れないように毎日もってくる習慣をつけましょう。※献立は都合により変更することもあります。