

5月のこんだて

今月の給食目標「食べものの働きを知ろう」

月	火	水	木	金
<p>☆今月の平均栄養価(中学年)</p> <p>◇エネルギー: 639kcal</p> <p>◇たんぱく質: 26.4g</p> <p>◇脂質: 20.2g</p> <p>◇塩分: 2.3g</p> <p>※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。</p>				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん フィッシュボール吉野煮(小麦・大豆・豚肉) もやしのナムル(小麦・大豆・ごま) 冷凍パイ <p>598kcal</p>
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ポークカレー(乳・小麦・大豆・豚肉・バナナ・豚肉・りんご) 福神漬(小麦・大豆) フルーツのぶどうゼリーあえ(レトルトみかん・レトルトパイナップルゼリー) <p>702kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食パン コーンスープ(乳・小麦・大豆・豚肉) ホキフライ(小麦・大豆) 温野菜(ソースあえ)(りんご) ココアワッフル(卵・乳・小麦・大豆) <p>668kcal</p>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 八宝菜(卵・小麦・えび・いか・牛肉・大豆・豚肉) 鉄腕餃子(1人2個)(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) パック中華ソース(小麦・大豆・ごま) <p>625kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃ団子のとろとろ汁(小麦・大豆・鶏肉) にしんおろし煮(小麦・大豆) グレープフルーツ <p>665kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 米粉コッペパン(乳・小麦・大豆・豚肉) ホワイトシチュー(乳・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン) オムレツ(卵・大豆) ブロッコリー中華ドレッシングあえ(小麦・大豆・豚肉・ごま) オレンジ(オレンジ) <p>624kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 黒麻婆豆腐(小麦・大豆・豚肉・ごま) 小松菜のおひたし(小麦・大豆) バナナ(バナナ) 運動会応援メニュー <p>676kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 小ごはん 五目うどん(卵・小麦・大豆・豚肉) 自分にカツ!(とんかつ)(小麦・大豆・豚肉) バナナ(バナナ) 運動会応援メニュー <p>622kcal</p>
18	19	20	21	22
振替休業日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チンゲン菜と厚揚げのピリ辛炒め(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) もやしのおひたし(小麦・大豆) <p>603kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 米粉コッペパン(乳・小麦・大豆・豚肉) 和風スパゲティ(小麦・えび・いか・大豆) 照り焼きチキン(小麦・大豆・鶏肉) 枝豆(大豆) さわやかなレモンゼリー <p>632kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 鶏ちゃんこ汁(小麦・大豆・鶏肉・ごま) さつま揚げの煮物(卵・小麦・大豆) <p>602kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 揚げパン(乳・小麦・大豆・豚肉) アーモンド ポトフ(牛肉・大豆・豚肉) 卵ロール(卵・乳・小麦・大豆) 黄桃シャーベット(もも) <p>621kcal</p>
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米粉のキーマカレー(牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) 福神漬(小麦・大豆) 白玉入りフルーツポンチ(レトルトパイナップル・レトルトみかん・寒天・三温糖・白ワイン・白玉) <p>701kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の親子卵とじ(卵・小麦・大豆・鶏肉) たくあんのパリパリあえ(小麦・大豆・ごま) すきやきふりかけ(卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ごま) <p>653kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 米粉コッペパン(乳・小麦・大豆・豚肉) つるつるワンタンスープ(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) チーズポテト(乳) グレープフルーツ メープルジャム <p>567kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん そばろ煮(小麦・大豆・豚肉) さばの塩焼き(さば) <p>690kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 小ごはん ちゃんぽん麺(乳・小麦・えび・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) そばとコーンのフリッター(1人2個)(小麦・大豆) バナナ(バナナ) <p>612kcal</p>

* すべての日に、牛乳(200ml)が付きまます。
 * 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。
 * () の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。