

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
☆今月の平均栄養価（中学年） ◇エネルギー：636kcal ◇たんぱく質：25.6g ◇脂質：20.2g ◇塩分：2.2g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。			1 ・ごはん ・そばろ煮 (小麦・大豆・豚肉) ・きざみ大根のバリバリあえ (小麦・大豆・ごま) 588kcal	2 ・米粉小コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・和風スパゲティ (小麦・えび・いか・大豆・豚肉・りんご) ・ほうれん草オムレツ (卵・大豆) ・枝豆 (大豆) 570kcal
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日	・ごはん さんべいじる ・三平汁 (小麦・さけ・大豆) ・鶏肉とメンマの炒め物 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・パインゼリー 609kcal	・ごはん ・ピリ辛トック (乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ・キャベツのバター醤油炒め (乳・小麦・大豆) ・アーモンド (アーモンド) 629kcal	・ごはん ・豆腐の親子卵とじ (卵・小麦・大豆・鶏肉) ・ホキフライ (小麦・大豆) 755kcal
12	13	14	15	16
・ごはん ・ポークカレー (乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご) ・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・福神漬・豆腐・とうもろこし・さつま揚げ) 756kcal	・ごはん ・厚揚げのみそ汁 (大豆) ・さつま揚げの煮物 (卵・小麦・大豆) ・野菜ふりかけ やさしい (小麦・大豆・鶏肉) ・たまごじゅうご (卵・乳・小麦・大豆・ごま) 589kcal	・米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・卵入りコーンスープ (卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉) ・照り焼きチキン (小麦・大豆・豚肉) ・アスパラソテー (乳) ・焼きプリンタルト (卵・乳・小麦・大豆・さば) 676kcal	・ごはん ・フィッシュボール吉野煮 (小麦・大豆・豚肉) ・ごまあえ (小麦・大豆・ごま) 596kcal	・小ごはん ・ちゃんぽん麺 (小麦・大豆・えび・いか・鶏肉・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セサミン・ごま) ・枝豆とコーンのフリッター (小麦・大豆) ・バナナ (バナナ) 623kcal
19	20	21	22	23
振替休業日	・わかめごはん とり ・鶏ちゃんこ汁 (小麦・大豆・鶏肉・ごま) ・かまぼこの照り煮 (小麦・大豆) ・パナナ (バナナ) 658kcal	・食パン (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) ・ハムカツ (乳・小麦・大豆・豚肉・豚肉) ・温野菜（ソース和え） (りんご) 678kcal	・ごはん ・黒麻婆豆腐 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・もやしのおひたし (小麦・大豆) ・グレープフルーツ 691kcal	・揚げパン (乳・小麦・大豆・豚肉・アーモンド) ・ポトフ (牛肉・小麦・大豆・豚肉) ・卵ロール (卵・乳・小麦・大豆) 604kcal
26	27	28	29	30
・ごはん ・キーマカレー (乳・小麦・大豆・鶏肉・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・ぶどうゼリー) 721kcal	・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) ・キャベツのナムル (小麦・大豆・ごま) 612kcal	・米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・あさりスープ (牛肉・大豆) ・チーズポテト (乳) ・バナナ (バナナ) ・チョコペースト (小麦・大豆) 569kcal	・ごはん ・南瓜団子とりのとろろ汁 (小麦・大豆・鶏肉) ・さばの塩焼き (さば) 631kcal	・小ごはん ・五目うどん (卵・小麦・大豆・豚肉) ・野菜かき揚げ (小麦・大豆) ・オレンジ (オレンジ) 525kcal

- * すべての日に、牛乳(200ml)がつけます。
- * 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。
- * () の中には、食物アレルギーの原因となる食べ物です。