



# 5月予定献立表




2日 月曜日	3日 火曜日	4日 水曜日	5日 木曜日	6日 金曜日																																																						
<p><b>振替休日 (創立記念日)</b></p>	<p><b>憲法記念日</b></p> 	<p><b>みどりの日</b></p> 	<p><b>こどもの日</b></p> 	<p>(主菜・主食)・サーモンのちらしずし (副菜)・むしどりとカリフラワーのごまあえ (汁物)・ワカメととうふのあかだし ・かしわもち ・ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr> <th>サーモンの散らし寿司</th> <th>ワカメと豆腐の赤だし</th> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモン</li> <li>・食塩</li> <li>・枝豆</li> <li>・筍</li> <li>・蓮根</li> <li>・人参</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> <li>・和風だし</li> <li>・醤油</li> <li>・砂糖</li> <li>・でん粉</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワカメ</li> <li>・豆腐</li> <li>・油揚げ</li> <li>・白葱</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> <li>・いりこだし</li> <li>・味噌</li> <li>・八丁味噌</li> </ul> </td> </tr> <tr> <th>蒸し鶏とカリフラワーのごま和え</th> <th>柏餅</th> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉</li> <li>・白葱</li> <li>・食塩</li> <li>・しょうが</li> <li>・味の素</li> <li>・重曹</li> <li>・砂糖</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グラニュー糖</li> <li>・もち粉</li> <li>・小豆</li> <li>・麦芽糖</li> <li>・上新粉</li> <li>・還元水あめ</li> <li>・ドロマイト</li> <li>・食塩</li> <li>・鉄分</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>主菜:小麦、大豆、さけ</td> <td>汁:大豆</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>副菜:小麦、大豆、鶏、ごま</td> <td>デザート:大豆</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">低学年</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">低学年</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">低学年</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 647kcal</td> <td>たんぱく質 26.7g</td> <td>脂質 18.3g</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">中学年</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">中学年</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">中学年</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 761kcal</td> <td>たんぱく質 31.4g</td> <td>脂質 21.5g</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">高学年</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">高学年</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">高学年</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 875kcal</td> <td>たんぱく質 35.2g</td> <td>脂質 24.1g</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	サーモンの散らし寿司	ワカメと豆腐の赤だし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモン</li> <li>・食塩</li> <li>・枝豆</li> <li>・筍</li> <li>・蓮根</li> <li>・人参</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> <li>・和風だし</li> <li>・醤油</li> <li>・砂糖</li> <li>・でん粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワカメ</li> <li>・豆腐</li> <li>・油揚げ</li> <li>・白葱</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> <li>・いりこだし</li> <li>・味噌</li> <li>・八丁味噌</li> </ul>	蒸し鶏とカリフラワーのごま和え	柏餅	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉</li> <li>・白葱</li> <li>・食塩</li> <li>・しょうが</li> <li>・味の素</li> <li>・重曹</li> <li>・砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラニュー糖</li> <li>・もち粉</li> <li>・小豆</li> <li>・麦芽糖</li> <li>・上新粉</li> <li>・還元水あめ</li> <li>・ドロマイト</li> <li>・食塩</li> <li>・鉄分</li> </ul>	主菜:小麦、大豆、さけ	汁:大豆				副菜:小麦、大豆、鶏、ごま	デザート:大豆				低学年		低学年		低学年		エネルギー 647kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 18.3g				中学年		中学年		中学年		エネルギー 761kcal	たんぱく質 31.4g	脂質 21.5g				高学年		高学年		高学年		エネルギー 875kcal	たんぱく質 35.2g	脂質 24.1g			
サーモンの散らし寿司	ワカメと豆腐の赤だし																																																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモン</li> <li>・食塩</li> <li>・枝豆</li> <li>・筍</li> <li>・蓮根</li> <li>・人参</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> <li>・和風だし</li> <li>・醤油</li> <li>・砂糖</li> <li>・でん粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワカメ</li> <li>・豆腐</li> <li>・油揚げ</li> <li>・白葱</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> <li>・いりこだし</li> <li>・味噌</li> <li>・八丁味噌</li> </ul>																																																									
蒸し鶏とカリフラワーのごま和え	柏餅																																																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉</li> <li>・白葱</li> <li>・食塩</li> <li>・しょうが</li> <li>・味の素</li> <li>・重曹</li> <li>・砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラニュー糖</li> <li>・もち粉</li> <li>・小豆</li> <li>・麦芽糖</li> <li>・上新粉</li> <li>・還元水あめ</li> <li>・ドロマイト</li> <li>・食塩</li> <li>・鉄分</li> </ul>																																																									
主菜:小麦、大豆、さけ	汁:大豆																																																									
副菜:小麦、大豆、鶏、ごま	デザート:大豆																																																									
低学年		低学年		低学年																																																						
エネルギー 647kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 18.3g																																																								
中学年		中学年		中学年																																																						
エネルギー 761kcal	たんぱく質 31.4g	脂質 21.5g																																																								
高学年		高学年		高学年																																																						
エネルギー 875kcal	たんぱく質 35.2g	脂質 24.1g																																																								

9日 月曜日	10日 火曜日	11日 水曜日	12日 木曜日	13日 金曜日	
<p>(主菜・主食)・キーマカレー (むぎごはん) (副菜)・ブロッコリーとツナのサラダ (副菜)・フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう</p>	<p>(主菜)・ミートボールのあまずあんかけ (副菜)・ごぼうとにんじんのきんぴら (汁物)・ねぎとあつあげのあわせみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>お弁当の日</b></p> 	<p>(主菜・主食)・ビーフストロガノフ (むぎごはん) (副菜)・キャベツとコーンのサラダ (汁物)・やさいとまめのコンソメスープ ・チーズボール ・ぎゅうにゅう</p>	<p>(主菜)・あかうおのにつけ (副菜)・いとこんにやくとはくさいのごまびたし (汁物)・のっぺいじる (主食)・ごはん ・しそこんぶふりかけ ・やさいとくだものジュース</p>	
<p><b>キーマカレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人参</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・料理酒</li> <li>・ローリエ</li> <li>・大豆</li> <li>・グリーンピース</li> <li>・醤油</li> <li>・豚ミンチ</li> <li>・ウスターソース</li> <li>・トマトピューレ</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・大豆油</li> <li>・セロリ</li> <li>・にんにく</li> <li>・オリーブ油</li> </ul>	<p><b>ブロッコリーとツナのサラダ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリー</li> <li>・人参</li> <li>・ツナフレーク</li> <li>・醤油</li> <li>・オリーブ油</li> <li>・ポッカレモン</li> <li>・食塩</li> </ul> <p><b>フルーツポンチ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みかん缶</li> <li>・黄桃缶</li> <li>・洋ナシ缶</li> <li>・パイナップル缶</li> <li>・ぶどう缶</li> <li>・チェリー缶</li> <li>・砂糖</li> <li>・ぶどう糖</li> <li>・クエン酸</li> <li>・白玉団子</li> </ul>	<p><b>ミートボールの甘酢あんかけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子</li> <li>(鶏肉、玉ねぎ、パン粉、豚肉、)</li> <li>(植物性たん白、豚脂、食物繊維、)</li> <li>(食塩、しょうが、香辛料、砂糖、)</li> <li>(にんにく、パン酵母)</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・人参</li> <li>・パプリカ赤</li> <li>・パプリカ黄</li> <li>・パプリカ緑</li> <li>・なす</li> <li>・大豆油</li> <li>・醤油</li> <li>・トマトケチャップ</li> <li>・ごま油</li> </ul> <p><b>葱と厚揚げの合わせ味噌汁</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げ</li> <li>・白葱</li> <li>・葉大根</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> <li>・いりこだし</li> <li>・田舎味噌</li> <li>・味噌</li> </ul> <p><b>牛蒡と人参の金平</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛蒡</li> <li>・人参</li> <li>・醤油</li> <li>・砂糖</li> <li>・みりん</li> <li>・植物油</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・食塩</li> </ul>	<p><b>ビーフストロガノフ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉</li> <li>・食塩</li> <li>・胡椒</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・人参</li> <li>・マッシュルーム</li> <li>・グリーンピース</li> <li>・赤ワイン</li> <li>・みりん</li> <li>・大豆油</li> <li>・デミグラスソース</li> </ul> <p><b>野菜と豆のコンソメスープ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人参</li> <li>・コーン</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・人参</li> <li>・マッシュルーム</li> <li>・グリーンピース</li> <li>・赤ワイン</li> <li>・みりん</li> <li>・大豆油</li> <li>・デミグラスソース</li> </ul> <p><b>キャベツとコーンのサラダ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ</li> <li>・アスパラガス</li> <li>・食塩</li> <li>・大豆油</li> <li>・なたね油</li> <li>・コーン</li> <li>・オレヅマレド</li> </ul>	<p><b>赤魚の煮付け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚</li> <li>・料理酒</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> <li>・醤油</li> <li>・みりん</li> <li>・しょうが</li> <li>・砂糖</li> <li>・ごぼう</li> <li>・スナックエンドウ</li> <li>・焼き豆腐</li> </ul> <p><b>糸こんにやくと白菜のごま浸し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人参</li> <li>・白菜</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・糸こんにやく</li> <li>・醤油</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> </ul>	<p><b>のっぺい汁</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・油揚げ</li> <li>・だし昆布</li> <li>・だしかつお</li> <li>・里芋</li> <li>・椎茸</li> <li>・大根</li> <li>・人参</li> <li>・玉ねぎ</li> </ul> <p><b>しそこんぶふりかけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・昆布</li> <li>・赤しそ</li> <li>・煎り米</li> <li>・砂糖</li> <li>・食塩</li> </ul> <p><b>野菜と果物のジュース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜(人参、ピーマン、ほうれん草、)</li> <li>(アスパラガス、小松菜、ケリン、かぼちゃ、)</li> <li>(紫キャベツ、ブロッコリー、キャベツ、ビート、)</li> <li>(赤しそ、セロリ、レタス、白菜、ケール、)</li> <li>(パセリ、ナス、玉ねぎ、大根、キャベツ)</li> <li>・果実(りんご、オレンジ、レモン)・香料</li> </ul>
主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、セラチン	主菜:小麦、大豆、豚、鶏、ごま	汁:大豆	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、セラチン	主菜:小麦、大豆	
副菜:小麦、大豆、ごま	副菜:小麦、大豆		スープ:小麦、大豆、豚、鶏	副菜:小麦、大豆、ごま	
デザート:なし			デザート:なし	ジュース:リンゴ、オレンジ	
低学年		低学年		低学年	
エネルギー 578kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 20.6g	エネルギー 673kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 23.2g
中学年		中学年		中学年	
エネルギー 690kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 24.3g	エネルギー 792kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 27.3g
高学年		高学年		高学年	
エネルギー 794kcal	たんぱく質 31.7g	脂質 27.2g	エネルギー 910kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 30.5g

※ふりかけに使用している青のりは、えび・かに生息域で採取しています

16日 火曜日		17日 火曜日		18日 水曜日		19日 木曜日		20日 金曜日	
(主菜・主食)・チーズハンバーガー (パンズパン) (副菜)・みかんとやさいのいろいろサラダ (汁物)・じゃがいものスープ ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ポークソテー ケチャップソース (副菜)・タコとキュウリのポテトサラダ (汁物)・ぐだくさんのいなかみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・カレイのさいきょうやき (副菜)・こまつなとおあげのおひたし (汁物)・ハモとたまねぎのすましじる (主食)・ごはん ・ジョア(プレーン)		(主菜・主食)・とりすきどんぶり (むぎごはん) (副菜)・きりぼしだいこんとにんじんののもの (汁物)・なめことワカメのあわせみそしる ・オレンジ ・ぎゅうにゅう		(主菜)・たちうおのガーリックソテー (副菜)・キャベツとアスパラのサラダ (汁物)・ひじき・モヤシ・ぶたミンチのスープ (主食)・ごはん ・いろいろやさいふりかけ ・ぎゅうにゅう	
チーズハンバーガー	じゃがいものスープ	ポークソテー ケチャップソース	具沢山の田舎味噌汁	カレイの西京焼き	ハモと玉ねぎの清まし汁	とりすき丼	なめことワカメの合わせ味噌汁	太刀魚のガーリックソテー	ひじき・モヤシ・豚ミンチのスープ
ハンバーグ 豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、醤油、 大豆たん白、チキンアイツ、砂糖、食塩	じゃがいも ・砂糖 ・酵母エキス ・玉ねぎ ・デンプン ・大豆油 ・野菜ブイヨン ・砂糖 ・鶏がらスープ ・香辛料 ・セミドライトマト ・チェリートマト ・みりん ・パプリカ赤 ・ウスターソース ・パプリカ黄 ・スライスチーズ ・パプリカ緑	豚肉 ・デミグラスソース ・食塩 ・醤油 ・みりん ・なたね油 ・砂糖 ・精製加工油脂 ・大豆油 ・野菜ブイヨン ・マスタード ・人参 ・トマトケチャップ ・グリーンピース ・料理酒 ・コーン	厚揚げ ・だし昆布 ・玉ねぎ ・だしかつお ・いりこだし ・人参 ・田舎味噌 ・こんにゃく ・葉大根	カレイ ・砂糖 ・塩麹 ・料理酒 ・だし昆布 ・白味噌 ・醤油 ・みりん ・里芋	はも ・醤油 ・みりん ・料理酒 ・だし昆布 ・玉ねぎ ・三つ葉 ・黄柚子	鶏肉 ・和風だし ・赤こんにゃく ・大豆油 ・料理酒 ・なたね油 ・みりん ・食塩 ・玉ねぎ ・醤油 ・白葱 ・でん粉 ・麩 ・田舎味噌 ・いりこだし ・だしかつお ・だし昆布 ・麦ご飯	なめこ ・豆腐 ・ワカメ ・だし昆布 ・だしかつお ・味噌 ・田舎味噌 ・いりこだし	太刀魚 ・パプリカ赤 ・パプリカ黄 ・パプリカ緑 ・食塩 ・みりん ・なす ・大豆油 ・砂糖 ・玉ねぎ ・胡椒	豚ミンチ ・醤油 ・野菜ブイヨン ・白葱 ・ひじき ・もやし ・人参 ・食塩 ・鶏がらスープ ・みりん ・グリーンピース
みかんと野菜の彩りサラダ	パンズパン	タコとキュウリのポテトサラダ		小松菜とお揚げのお浸し	ジョア(プレーン)	切干大根と人参の煮物		キャベツとアスパラのサラダ	いろいろ野菜ふりかけ
マダイ ・ポッカレモン ・食塩 ・マスタード ・料理酒 ・はちみつ ・アスパラガス ・胡椒 ・キャベツ ・砂糖 ・玉ねぎ ・大豆油 ・みかん缶 ・なたね油 ・醤油	小麦粉 ・イースト ・砂糖 ・食塩 ・脱脂粉乳 ・バター ・マーガリン	たこ ・きゅうり ・イースト ・ポッカレモン ・ノンエッグマヨネーズ ・砂糖 ・じゃがいも ・食塩 ・玉ねぎ ・醤油 ・重曹		小松菜 ・もやし ・人参 ・食塩 ・油揚げ ・ねりごま白 ・醤油 ・みりん ・昆布 ・かつおぶし ・砂糖	ジョア(プレーン) ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸カルシウム ・ビタミンD	切干大根 ・発酵調味料 ・醤油 ・植物油 ・水あめ ・かつおだし ・さばだし ・油揚げ ・しいたけだし ・こんぶだし ・ちりめんじゃこ		ミニオクラ ・いりごま ・アスパラガス ・ねりごま ・キャベツ ・砂糖 ・人参 ・ノンエッグマヨネーズ ・ボン酢 ・醤油	広島菜 ・みりん ・京菜 ・酵母エキス ・大根葉 ・植物油 ・砂糖 ・昆布エキス ・ビタミンE ・酸味料 ・かとおぶし ・赤しそ ・食塩 ・かぼちゃ ・人参
主菜: 乳、小麦、大豆、牛、豚、鶏、セラチン 副菜: 小麦、大豆	スープ: 大豆、鶏、セラチン パン: 乳、小麦	主菜: 小麦、大豆、牛、豚、鶏、セラチン 副菜: 小麦、大豆	汁: 大豆	主菜: 小麦、大豆 副菜: 小麦、大豆、ごま	汁: 小麦、大豆 ジョア: 乳	主菜: 小麦、大豆、鶏 副菜: 小麦、大豆、さば	汁: 大豆	主菜: 小麦、大豆、鶏 副菜: 小麦、大豆、ごま	汁: 小麦、大豆、豚、鶏、セラチン ワカメ: なし
低学年 エネルギー 645kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.5g	低学年 エネルギー 677kcal たんぱく質 25.0g 脂質 24.7g	低学年 エネルギー 504kcal たんぱく質 25.1g 脂質 6.5g	低学年 エネルギー 654kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.0g	低学年 エネルギー 614kcal たんぱく質 22.0g 脂質 25.7g					
中学年 エネルギー 759kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.6g	中学年 エネルギー 796kcal たんぱく質 29.4g 脂質 29.1g	中学年 エネルギー 593kcal たんぱく質 29.5g 脂質 7.7g	中学年 エネルギー 770kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.5g	中学年 エネルギー 723kcal たんぱく質 25.9g 脂質 30.2g					
高学年 エネルギー 873kcal たんぱく質 31.9g 脂質 30.9g	高学年 エネルギー 916kcal たんぱく質 32.9g 脂質 32.6g	高学年 エネルギー 682kcal たんぱく質 33.0g 脂質 8.6g	高学年 エネルギー 885kcal たんぱく質 32.3g 脂質 26.3g	高学年 エネルギー 831kcal たんぱく質 29.0g 脂質 33.8g					

23日 月曜日		24日 火曜日		25日 水曜日		26日 木曜日		27日 金曜日	
(主菜)・キムチチゲふう (副菜)モヤシとキュウリのナムル (汁物)・なしゼリーいりフルーツカクテル (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・とりとこんさいのごったに (副菜)・かにとたまねぎのすのもの (汁物)・とうふとなめこのみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・だいこんいりマーボーどうふ (副菜)・えびぎょうざ すじょうゆ (汁物)・あおさとニラのみそしる (主食)・むぎごはん ・ジョア(ストロベリー)				(主菜・汁物)・カレーうどん (副菜)・あかこんにゃくいり うのはな (主食)・いなりずし ・アセロラゼリー ・ぎゅうにゅう	
キムチチゲ風	モヤシとキュウリのナムル	鶏と根菜のごった煮	豆腐となめこの味噌汁	大根入り麻婆豆腐	あおさとニラの味噌汁			カレーうどん	いなり寿司
豚肉 ・大豆油 ・食塩 ・なたね油 ・料理酒 ・醤油 ・キムチ (白菜、唐辛子、砂糖、大根、) (水あめ、にんにく、かつおエキス、) (りんご、しょうが、食塩、干えび、) (人参、昆布だし、調味料(アミノ酸)) ・玉ねぎ ・砂糖 ・豆腐 ・鶏がらスープ ・ごま油 ・味噌 ・テンメンジャン ・和風だし ・しょうが ・みりん ・にんにく ・だし昆布 ・でん粉 ・白葱	もやし ・大根 ・醤油 ・きゅうり ・わらび ・ごま油 ・ぜんまい ・人参 ・砂糖 ・椎茸 ・植物油脂 ・醸造酢 ・食塩	鶏肉 ・料理酒 ・牛蒡 ・みりん ・油揚げ ・醤油 ・食塩 ・でん粉 ・蓮根 ・砂糖 ・椎茸 ・だしかつお ・人参 ・だし昆布 ・和風だし ・こんにゃく ・大豆油 ・蕎麦 ・なたね油	なめこ ・豆腐 ・食塩 ・白葱 ・だし昆布 ・だしかつお ・いりこだし ・味噌	豚ミンチ ・鶏がらスープ ・料理酒 ・醤油 ・乾燥椎茸 ・胡椒 ・食塩 ・オイスターソース ・人参 ・豆腐 ・しょうが ・いりこだし ・味噌 ・オリーブ油 ・砂糖 ・にんにく ・みりん ・豆板醤	あおさ ・にら ・玉ねぎ ・だし昆布 ・だしかつお ・いりこだし ・味噌			牛肉 ・でん粉 ・食塩 ・砂糖 ・青葱 ・カレーフレーク ・醤油 ・白葱 ・だしかつお ・醸造酢 ・玉ねぎ ・だし昆布 ・人参 ・醤油 ・しめじ ・さぬきうどん ・和風だし ・しょうが	寿司飯 ・油揚げ ・醤油 ・醸造酢 ・食塩 ・砂糖 ・液糖 ・水あめ ・椎茸 ・かつおだし ・みりん ・醸造酢 ・食塩 ・りんご香料 ・鉄分 ・野菜色素
主菜: エビ、小麦、大豆、豚、鶏、りんご、ごま	副菜: 小麦、大豆、りんご、ごま フルーツ: もも	主菜: 小麦、大豆、鶏 副菜: カニ、小麦、大豆	汁: 大豆	主菜: 小麦、大豆、豚、鶏 副菜: エビ、小麦、大豆、ごま	汁: 大豆 ジョア: 乳			主菜: 小麦、大豆、牛 副菜: 小麦、大豆	ゼリー: りんご 寿司: 小麦、大豆、ごま
低学年 エネルギー 609kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.4g	低学年 エネルギー 572kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.6g	低学年 エネルギー 536kcal たんぱく質 19.7g 脂質 8.7g	低学年 エネルギー 683kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.3g	低学年 エネルギー 631kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.3g					
中学年 エネルギー 717kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.7g	中学年 エネルギー 673kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.7g	中学年 エネルギー 631kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.3g	中学年 エネルギー 803kcal たんぱく質 27.5g 脂質 31.6g	中学年 エネルギー 725kcal たんぱく質 26.0g 脂質 11.5g					
高学年 エネルギー 824kcal たんぱく質 26.9g 脂質 24.3g	高学年 エネルギー 774kcal たんぱく質 30.4g 脂質 23.2g	高学年 エネルギー 725kcal たんぱく質 26.0g 脂質 11.5g	高学年 エネルギー 924kcal たんぱく質 30.8g 脂質 35.3g						


30日 月曜日		31日 火曜日	
(主菜)・ほっけのしおやき レモンじょうゆ (副菜)だいず・コーン・ひじきのにもの (汁物)・とんじる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・セルフホットドッグ (ホットドッグ用パン) (副菜)・エビとブロッコリーのスパゲティサラダ (汁物)・かぼちゃのスープ ・ぎゅうにゅう	
ほっけの塩焼き レモン醤油	豚汁	セルフホットドッグ	エビとブロッコリーのスパゲティサラダ
・ほっけ ・食塩 ・ポッカレモン ・醤油 ・さつまいも ・砂糖 ・液糖 ・水あめ ・レモン果汁 ・醸造酢	・豚肉 ・人参 ・大根 ・白葱 ・玉ねぎ ・だし昆布 ・だしかつお	・ソーウインナー・砂糖 ・キャベツ ・人参 ・野菜ブイヨン ・醤油 ・にんにく ・食塩	・えび ・マスタード ・ノンエッグマヨネーズ ・ブロッコリー ・大豆油 ・なたね油 ・料理酒 ・重曹 ・スパゲティ ・ポッカレモン
大豆・コーン・ひじきの煮物		ホットドッグ用パン	かぼちゃのスープ
・ひじき ・人参 ・醤油 ・油揚げ ・発酵調味料 ・砂糖 ・かつおだし ・さばだし ・しいたけだし	・こんぶだし ・植物油脂 ・醸造酢 ・大豆 ・サヤインゲン ・コーン	・小麦粉 ・イースト ・砂糖 ・食塩 ・脱脂粉乳 ・マーガリン	・かぼちゃ ・砂糖 ・豆乳 ・玉ねぎ ・大豆粉 ・食塩 ・植物油脂 ・粉末おから ・酵母エキス ・デキストリン
主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、さば	汁:豚、大豆	主菜:小麦、大豆、豚、鶏、セウチン パン:乳、小麦	副菜:エビ、小麦、大豆、鶏、りんご スープ:小麦、大豆、鶏
低学年	低学年	低学年	低学年
エネルギー 582kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.4g	エネルギー 551kcal たんぱく質 18.4g 脂質 24.5g	エネルギー 582kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.4g	エネルギー 551kcal たんぱく質 18.4g 脂質 24.5g
中学年	中学年	中学年	中学年
エネルギー 684kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.5g	エネルギー 649kcal たんぱく質 21.7g 脂質 28.8g	エネルギー 684kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.5g	エネルギー 649kcal たんぱく質 21.7g 脂質 28.8g
高学年	高学年	高学年	高学年
エネルギー 787kcal たんぱく質 34.5g 脂質 22.9g	エネルギー 746kcal たんぱく質 24.3g 脂質 32.2g	エネルギー 787kcal たんぱく質 34.5g 脂質 22.9g	エネルギー 746kcal たんぱく質 24.3g 脂質 32.2g

低学年	中学年	高学年
エネルギー 597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.4g	エネルギー 703kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.7g	エネルギー 808kcal たんぱく質 29.7g 脂質 24.3g

かつ もくひょう

## 5月の目標

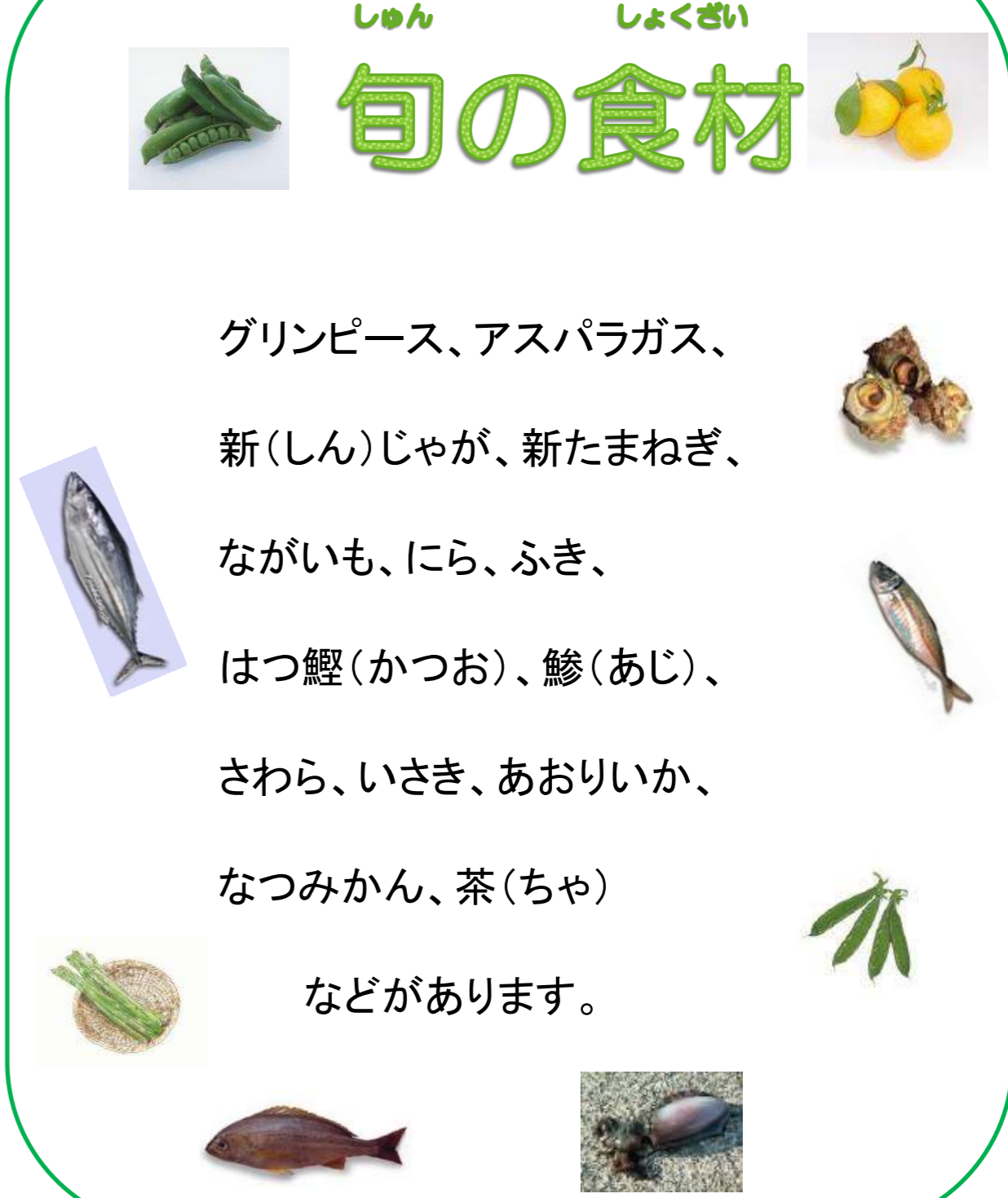
- ☆ただし手洗(てあら)いをしよう
- ☆清潔(せいけつ)な身支度(みじたく)をしよう
- ☆配(はい)ぜん台(だい)・つくえを清潔(せいけつ)にしよう
- ☆行事食(ぎょうじしょく)について知(し)らう  
5月5日は、端午(たんご)の節句(せっき)です。  
給食(きゅうしょく)では、6日にかしわもちがです。



しゅん しょくざい

## 旬の食材

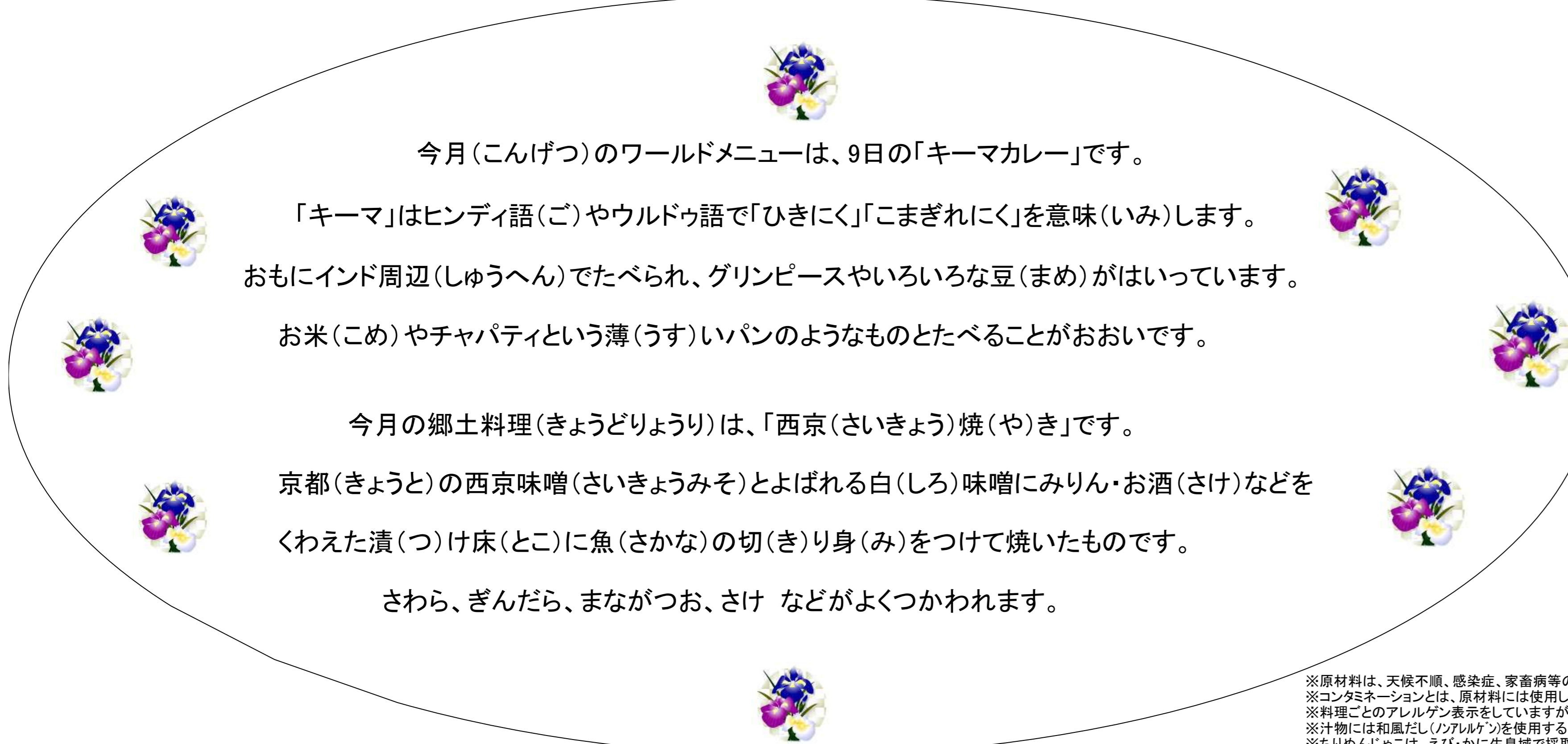
グリーンピース、アスパラガス、  
新(しん)じゃが、新たまねぎ、  
ながいも、にら、ふき、  
はつ鯉(かつお)、鱈(あじ)、  
さわら、いさき、あおりいか、  
なつみかん、茶(ちゃ)  
などがあります。



今月(こんげつ)のワールドメニューは、9日の「キーマカレー」です。

「キーマ」はヒンディ語(ご)やウルドゥ語で「ひきにく」「こまぎれにく」を意味(いみ)します。  
おもにインド周辺(しゅうへん)でたべられ、グリーンピースやいろいろな豆(まめ)がはいっています。  
お米(こめ)やチャパティという薄(うす)いパンのようなものとたべることがおいです。

今月の郷土料理(きょうどりょうり)は、「西京(さいきょう)焼(や)き」です。  
京都(きょうと)の西京味噌(さいきょうみそ)とよばれる白(しろ)味噌(みそ)にみりん・お酒(さけ)などを  
くわえた漬(つ)け床(とこ)に魚(さかな)の切(き)り身(み)をつけて焼いたものです。  
さわら、ぎんだら、まながつお、さけ などがよくつかわれます。




※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性があります。  
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。  
※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。  
※汁物には和風だし(ノンアレルギー)を使用することもあります。  
※ちりめんじゃこは、えび・かに生息域で採取しています。