

5月の予定献立表

日	曜	献立名	使用する主な食品			1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
6	木	くこどもの日お祝い ごはん・さんまのみぞれ煮・豚汁・柏餅	牛乳 さんま 豚肉 木綿豆腐	大根 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく かしわもち	896 kcal 31.4 g 22.5 g 2.3 g
7	金	ごはん・ブラウンシチュー・塩釜サラダ・ミニゼリー（りんご）	牛乳 豚肉 わかめ えび 笹かまぼこ いか	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン果汁	ごはん じゃがいも 油 砂糖	814 kcal 28.2 g 18.1 g 2.8 g
10	月	食パン・アスパラとウィンナーの炒め物・クラムチャウダー・いちごジャム	牛乳 ウィンナー あさり ベーコン チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 黄パプリカ アスパラガス パセリ	パン 油 じゃがいも	800 kcal 28.6 g 28.0 g 3.3 g
11	火	ごはん・鮭の味噌マヨネーズ焼き・沢煮椀	牛乳 鮭 豚肉 木綿豆腐	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ごぼう えのき 水菜	ごはん ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	756 kcal 31.9 g 21.0 g 2.4 g
12	水	チョコレートパン・チキンナゲット(3個)・ケチャップ&マスト・あさりのスープ	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	パン 油 じゃがいも オリーブ油	847 kcal 28.1 g 36.0 g 3.5 g
13	木	ごはん・ビビンバ・中華きのこスープ・アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	ぜんまい もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ しめじ えのき チンゲン菜	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	770 kcal 33.9 g 16.7 g 2.8 g
14	金	体育祭総練習のため給食なし（お弁当の日）				
17	月	体育祭振替休業日				
18	火	米粉パン・味付き肉団子(3個)・ビーフンスープ・ミルクコーヒー	牛乳 肉団子 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	パン ビーフン ごま油	766 kcal 32.8 g 27.1 g 4.0 g
19	水	ごはん・いわしの梅煮・味噌けんちん汁・オレンジ	牛乳 いわし 油揚げ 木綿豆腐	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ オレンジ	ごはん 里芋 こんにゃく	799 kcal 28.4 g 21.9 g 2.5 g
20	木	ごはん・筑前煮・塩昆布和え・のりつくだに	牛乳 鶏肉 ちくわ さつま揚げ 塩昆布 のり 佃煮	にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ きぬさや キャベツ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	715 kcal 26.6 g 11.2 g 2.4 g
21	金	ごはん・豚肉の生姜焼き・いわしのつみれ汁・いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 いわし 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが 大根 にんじん しめじ ごぼう 長ねぎ	ごはん	830 kcal 35.5 g 22.3 g 2.3 g
24	月	黒角食パン・アンサンブルエッグ・クリームシチュー・メープルジャム	牛乳 アンサンブルエッグ ウィンナー チーズ	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	パン じゃがいも 油	861 kcal 27.9 g 32.1 g 3.2 g
25	火	ごはん・鮭のねぎソースがけ・さつま汁・浦戸産焼き海苔	牛乳 鮭 豚肉 木綿豆腐 焼きのり	小ねぎ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	850 kcal 35.0 g 21.4 g 3.1 g
26	水	ナン・ドライカレー・ほうれん草のスープ・プリン	牛乳 豚ひき肉 乾燥大豆 ひよこ豆 大豆 さしみ水煮	玉ねぎ にんじん ピーマン えのき ほうれん草	ナン 油 片栗粉	740 kcal 33.1 g 26.0 g 3.9 g
27	木	ごはん・豚肉とピーマンの炒め物・トック入りスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	たけのこ 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん にら 長ねぎ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 トック ごま油	754 kcal 29.6 g 15.9 g 2.8 g
28	金	クロワッサン・五目あんかけラーメン・焼き餃子(3個)・バナナ	牛乳 豚肉 なんと 豚ひき肉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし ほうれん草 バナナ	パン 中華麺 油 砂糖 片栗粉	730 kcal 27.3 g 27.0 g 3.8 g
31	月	ごはん・まぐろのしぐれ煮・塩ちゃんこ鍋	牛乳 まぐろ 鶏肉 肉団子 木綿豆腐 油揚げ	にんじん 大根 キャベツ もやし しめじ 長ねぎ	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	839 kcal 38.9 g 21.5 g 2.8 g

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

お知らせ 6月のお弁当の日(予定)

来月のお弁当の日の予定をお知らせします。

変更の場合もありますので、6月の献立表で再度ご確認をお願いいたします。

* 6月5～6日 市中総体のため（各部からの連絡に従ってください）

* 6月9～10日 市中総体予備日のため

* 6月28日 陸上大会のため

端午の節句～柏餅～

柏餅には、「子孫繁栄」の願いが込められています！
柏の葉は、新芽が出てから古い葉が落ちるという特徴があるため、このような意味が込められています。

