

# 5月 給食献立表



令和6年

今月の目標 : バランスよく食べる習慣を身につける。

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	
1	水	ポークカレー ヨーグルトサラダ	スキムミルク せんべい	豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	じゃがいも・米ぬか油・グラニュー糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・りんご スイートコーン缶詰・にんにく・しょうが・きゅうり バナナ・みかん缶詰・パインアップル缶詰	
2	木	魚のみぞれ煮 春雨サラダ 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	まさば・ささみ・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・煮干し	中ざら糖・米ぬか油・ごま油 緑豆はるさめ・マヨネーズ・米 わかめご飯の素	大根・きゅうり・りんご・干しぶどう・たまねぎ 西洋かぼちゃ・味付けのり	
7	火	高野豆腐の卵とじ 人参サラダ バナナ	スキムミルク マカロニあべかわ	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐 かつお缶詰・脱脂粉乳・きな粉	中ざら糖・米ぬか油・マヨネーズ マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・にんじん きゅうり・バナナ	
8	水	鶏のスパイス焼き 卵サラダ 味噌汁	スキムミルク キャロットケーキ	鶏もも・鶏卵・ロースハム・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳	車糖・じゃがいも・マヨネーズ じゃがいも・薄力粉・無塩バター	しょうが・きゅうり・わかめ・たまねぎ にんじん	
9	木	チーズハンバーグ 大根サラダ 野菜スープ	スキムミルク ココアケーキ	豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳	パン粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス マーガリン・三温糖	たまねぎ・にんじん・大根・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・りょくとうもやし えのきたけ	
10	金	【親子遠足】 					
11	土	野菜うどん 納豆ほうれん草 オレンジ	牛乳 せんべい	鶏もも・焼き竹輪・かつお節 しらす干し・糸引き納豆・普通牛乳	干しうどん・せんべい	たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし キャベツ・ほうれんそう・にんじん バレンシアオレンジ	
13	月	肉じゃが 酢の物 味噌汁	スキムミルク 黒糖蒸しパン	豚もも・油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 緑豆はるさめ・三温糖・薄力粉 黒砂糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース カットわかめ・きゅうり・なつみかん缶詰 大根・こまつな	
14	火	チキンカツ キャベツサラダ 卵スープ	スキムミルク かぼちゃ蒸しケーキ	鶏もも・鶏卵・かつお缶詰・脱脂粉乳 普通牛乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 ホットケーキミックス・三温糖・無塩バター	キャベツ・きゅうり・りんご・スイートコーン缶詰 たまねぎ・カットわかめ・えのきたけ・こねぎ 西洋かぼちゃ	
15	水	魚の生姜煮 ブロッコリーの胡麻和え さつま汁	スキムミルク サーターアンダギー	ごまさば・鶏もも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	中ざら糖・ごま・じゃがいも 薄力粉・黒砂糖	しょうが・根深ねぎ・ブロッコリー・大根 にんじん・たまねぎ・こねぎ	
16	木	豆腐の五目煮 チキンナゲット バナナ	スキムミルク ハムチーズサンド	鶏ひき肉・木綿豆腐・チキンナゲット 脱脂粉乳・ロースハム プロセスチーズ	かたくり粉・米ぬか油・食パン マーガリン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ たけのこ水煮缶詰・こねぎ・バナナ きゅうり	
17	金	鶏の照り焼き じゃこサラダ 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏もも・しらす干し・麦みそ・脱脂粉乳 煮干し	三温糖・米・わかめご飯の素	きゅうり・にんじん・キャベツ スイートコーン缶詰・えのきたけ・西洋かぼちゃ たまねぎ・こまつな・味付けのり	
18	土	塩野菜ラーメン 納豆の小松菜和え オレンジ	牛乳 せんべい	豚もも・糸引き納豆・普通牛乳	蒸し中華めん せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン缶詰・こまつな バレンシアオレンジ	
20	月	大豆とひき肉のドライカレー 中華サラダ	スキムミルク ふくれ菓子	豚ひき肉・だいず・ささ身・脱脂粉乳	じゃがいも・米ぬか油・薄力粉・三温糖 ごま油・緑豆はるさめ・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく しょうが・きゅうり・りょくとうもやし みかん缶詰	
21	火	【誕生会】 オムライス 鶏の唐揚げ コールスロー 野菜スープ オレンジ	カルピス ミニたい焼き	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・ロースハム 乳酸菌飲料 	三温糖・米・シーザードレッシング ミニたい焼き	たまねぎ・にんじん・干しぶどう・キャベツ にんじん・きゅうり・りんご・スイートコーン缶詰 りょくとうもやし・えのきたけ バレンシアオレンジ	
22	水	魚のムニエル ひじきサラダ けんちん汁	スキムミルク チーズ蒸しパン	まがれい・まぐろ缶詰・鶏もも・油揚げ 脱脂粉乳・鶏卵・プロセスチーズ 普通牛乳	マーガリン・薄力粉・マヨネーズ じゃがいも・さつまいも 三温糖	きゅうり・りょくとうもやし・ほしひじき にんじん・大根・乾しいたけ・たまねぎ ごぼう	
23	木	揚げじゃがいものそぼろ煮 ほうれん草ともやしナムル 味噌汁	スキムミルク ホットケーキ	豚ひき肉・油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・かたくり粉 米ぬか油・ごま油・ごま ホットケーキミックス・メープルシロップ	にんじん・グリーンピース・たまねぎ ほうれんそう・りょくとうもやし・わかめ えのきたけ・こねぎ	
24	金	麻婆豆腐 ほうれん草と人参の胡麻和え バナナ	スキムミルク おかかおにぎり 炒りいりこ	鶏ひき肉・木綿豆腐・脱脂粉乳 かつお節・煮干し	かたくり粉・ごま油・ごま・米	たまねぎ・にんじん・こねぎ・乾しいたけ しょうが・ほうれんそう・バナナ・味付けのり 塩昆布	
25	土	コーンシチュー スパゲティサラダ りんご	牛乳 ビスケット	鶏もも・普通牛乳・かにかま 普通牛乳	じゃがいも・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ビスケット	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・スイートコーン・きゅうり・りんご	
27	月	五目野菜の中華煮 納豆 バナナ	スキムミルク チーズトースト	豚もも・蒸しかまぼこ 糸引き納豆 脱脂粉乳・プロセスチーズ	かたくり粉・米ぬか油・食パン マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 乾しいたけ・たけのこ・バナナ	
28	火	おからハンバーグ ツナサラダ 卵スープ	スキムミルク レモンケーキ	豚ひき肉・おから・普通牛乳 まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳	マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 薄力粉・マーガリン・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり にんじん・カットわかめ・レモン	
29	水	ジャーマンポテト ごまキャベツ ワカメスープ	スキムミルク きな粉ドーナツ	豚もも・鶏卵・焼き竹輪・脱脂粉乳 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 三温糖・薄力粉・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・カットわかめ・えのきたけ	
30	木	魚の野菜あんかけ ほうれん草と卵のスープ バナナ	スキムミルク 丸ぼうろ	まがれい・鶏卵・脱脂粉乳	かたくり粉・米ぬか油・薄力粉 はちみつ・黒砂糖・重曹	にんじん・えのきたけ・りょくとうもやし こまつな・たまねぎ・乾しいたけ たけのこ水煮缶詰・ほうれんそう・バナナ	
31	金	スパニッシュオムレツ 野菜きんぴら 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏卵・普通牛乳・クリーム しらす干し・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・煮干し	じゃがいも・米ぬか油・三温糖・ごま ごま油・米	たまねぎ・にんじん・パセリ・ごぼう・大根 れんこん・たけのこ・わかめ・キャベツ こねぎ・味付けのり	

(※ このマークの日はご飯はいりません)