2024年

5月の献立表

2024年4月26日発行

※牛乳は毎日つきます

★17日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやにく になる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640ｋｃａｌ たんぱく質 24ｇ	今日のひとこと
1日(水)	ごはん		ごはん			535 22.2	今日のお味噌汁には、ひじきが入っています。ひじきは、鉄分が多く含まれている食材です。しっかりと鉄分をとりましょう。
	てつぶんたっぷりみそしる	ひじき　若布　豆腐 油揚げ　みそ　昆布　かつお節		玉ねぎ　ほうれん草			
	あじフライ	あじ	パン粉　小麦粉　油		パン粉　小麦粉 あじ		
	もやしのあえもの		砂糖　ごま油	ほうれん草　もやし　人参			
2日(木)	カレーうどん	豚肉　豚骨	うどん　でんぷん ルウ（小麦、乳）	人参　玉ねぎ　ほうれん草　長ねぎ	うどん　ルウ （小麦、乳）	604 19.8	バジルポテトとは、揚げたポテトにバジルスパイスをからめた料理です。
	バジルポテト		じゃがいも　油	バジル（小麦粉）	バジル （小麦粉）		
	サイダーゼリー		サイダー				
7日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン（乳、 卵、小麦）	522 25.5	今日の給食に出ているハンバーグは、卵、乳、小麦不使用のものになっています。
	イタリアンスープ	ベーコン　鶏ガラ　大豆 卵　粉チーズ	パン粉	人参　コーン　いんげん　玉ねぎ パセリ	卵、パン粉 粉チーズ		
	てりやきハンバーグ	鶏肉　豚肉　大豆	砂糖	玉ねぎ　にんにく　しょうが			
	だいこんサラダ		ごま　ごま油　砂糖	大根　人参			
8日(水)	ごはん		ごはん			527 20.1	今日の給食にはエビカツが出ています。えびという名前の由来は、えびの色が葡萄に似ていることから付けられたもので、「葡萄色」と書いて「えびいろ」とも呼ばれます
	とりごぼうじる	鶏肉　かつお節　昆布		ごぼう　人参　長ねぎ　白菜			
	エビカツ	えび　魚肉すり身（たら）	パン粉（小麦粉） でんぷん　砂糖　油	玉ねぎ	えび 魚肉すり身（たら） パン粉（小麦粉）		
	はくさいとキャベツのからしじょうゆあえ			白菜　キャベツ			
9日(木)	みそチャーシューメン	豚肉　豚骨 みそだれ（小麦、卵）	ラーメン　ごま	キャベツ　もやし　人参　玉ねぎ にんにく　しょうが	ラーメン（小麦） みそだれ（小麦、卵）	545 20.9	今日の給食では、みそチャーシューメンが出ています。給食では、この他にも色々なラーメンが出ます。
	コーンフライ	乳	小麦粉　パン粉　油　砂糖	コーン	乳、パン粉 小麦粉		
	リンゴゼリー			りんご			
10日(金)	ミートボールカレー	豚ひき肉　鶏ひき肉	ごはん　じゃがいも ルウ（小麦、乳）　油	玉ねぎ　人参　にんにく　しょうが	ルウ （小麦、乳）	711 21.6	カレーには、ミートボールが１００００個入っています。みなさんのカレーには、いくつあったでしょうか？
	福神漬け			大根　なす　きゅうり　れんこん しょうが			
	オレンジ			オレンジ			
13日(月)	ごはん		ごはん			534 23.6	もやしナムルは、大人気メニューのひとつです。塩とごま油のシンプルな味つけです。
	ちゅうかスープ	鶏肉　鶏ガラ　豆腐　卵		人参　ほうれん草	卵		
	にくしゅうまい	豚肉	でんぷん　ごま油 しゅうまいの皮	玉ねぎ	しゅうまいの皮 （小麦）		
	もやしナムル		ごま油　ごま	もやし　人参			
14日(火)	バターロールパン		バターロールパン		パン（乳、 卵、小麦）	520 24.1	はくさいの生産量が一番多い県は茨城県ではくさいの消費拡大や地域活性化に取り組んでいます。
	コーンスープ	鶏肉　鶏ガラ　牛乳	ルウ（小麦、乳）	玉ねぎ　コーン　人参　パセリ	牛乳 ルウ（小麦、乳）		
	さけのチーズフライ	鮭　チーズ	油　パン粉　砂糖	玉ねぎ	パン粉（小麦） チーズ（乳）さけ		
	はくさいのごまサラダ		ごま　ごま油	白菜　人参　キャベツ			
15日(水)	ごはん		ごはん			550 23.7	今月の郷土料理は、石川県です。めった汁には色々な根菜類が入っているので探してみてください。
	めったじる	豚肉　昆布　かつお節 みそ	里芋	大根　人参　つきこんにゃく 椎茸　長ねぎ			
	あつやきたまご	卵	砂糖　油		卵		
	あいまぜ	豆腐	ごま　砂糖　油	椎茸　切干大根　つきこんにゃく 人参			
16日(木)	あんかけやきそば	豚肉	ラーメン　でんぷん	人参　白菜　玉ねぎ　竹の子 椎茸　しょうが　にんにく	ラーメン （小麦）	513 22.2	キウイには、食物繊維やビタミンCなどの体に必要な栄養が多く含まれている果物です。
	かぼちゃコロッケ		パン粉（乳、小麦） 小麦粉　砂糖　油	かぼちゃ　玉ねぎ	パン粉（乳、小麦） 小麦粉		
	キウイ			キウイ	キウイ		

＊献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

日	献立名	あかの食品 ちやにく になる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640ｋｃａｌ たんぱく質 24ｇ	今日のひとこと
★17日(金)	にくそぼろどん	鶏ひき肉　豚ひき肉　大豆 みそ　卵	砂糖　ごま油	人参　もやし　しょうが	卵	643 28.1	肉そぼろどんには、鶏ひき肉と豚ひき肉の両方を使っています。お味はいかがでしょうか。
	わふうサラダ		油　砂糖	きゅうり　キャベツ　大根　人参			
	ヨーグルト	ヨーグルト			ヨーグルト		
20日(月)	ごはん		ごはん			620 22.2	はるさめのピリからサラダには、豆板醤をいれて少しピリ辛に仕上げています。
	マーボーどうふ	豆腐　豚ひき肉　鶏レバー 鶏ガラ　みそ	砂糖　でんぷん	竹の子　人参　長ねぎ　椎茸 しょうが　にんにく			
	ひじきいりはるまき	豚肉　ひじき	油　ごま油　砂糖 春巻きの皮　でんぷん	椎茸　竹の子　玉ねぎ　キャベツ	春巻きの皮 （小麦）		
	はるさめのピリからサラダ	ツナ	春雨　ごま　ごま油　砂糖	人参　キャベツ			
21日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン（乳、 卵、小麦）	519 26.6	かつおは、身がやわらかく、いたみやすいことから干して、かつお節にするなどして活用されてきました。
	もやしいりわかめスープ	豚肉　豚骨　若布	ごま油　ごま	もやし　玉ねぎ　人参			
	カツオフライ	かつお	パン粉（小麦）　小麦粉 油		パン粉　小麦粉		
	キャベツとコーンのサラダ		油　砂糖	キャベツ　コーン			
22日(水)	ごはん		ごはん			552 27.1	春のわかめと竹の子の組み合わせで若竹汁と呼ばれています。春をかんじながら食べましょう。
	わかたけじる	若布　豆腐　かつお節	でんぷん	竹の子　長ねぎ　小松菜			
	みそマヨチキン	鶏肉　みそ	マヨネーズ				
	きんぴらごぼう		砂糖　油	ごぼう　人参			
23日(木)	たぬきうどん	鶏肉　鶏ガラ　油あげ	うどん　天かす	小松菜　人参　長ねぎ　椎茸	うどん 天かす	765 24.9	ぱりぱりきゅうりは、その名の通りきゅうりのぱりぱりという食感が特徴的な一品です。
	さつまいものコロッケ	乳　卵	さつまいも　砂糖　パン粉 小麦粉　ごま　油		乳　卵 パン粉　小麦粉		
	ぱりぱりきゅうり		ごま油　ごま	きゅうり　しょうが			
24日(金)	ビビンバ	豚ひき肉　卵　みそ	ごはん　砂糖　ごま油	長ねぎ　椎茸　人参　ほうれん草 もやし	卵	641 23.3	今月の世界の料理は、韓国です。タッカルビには、キムチとトッポギが入っていて本場のものに近くなるように工夫しました。ぜひ、食べてみてください。
	タッカルビ	鶏肉　いわし　エビ　カニ	トッポギ　でんぷん　砂糖	キャベツ　玉ねぎ　人参　白菜 トマト　にんにく　しょうが	コチジャン（魚介エキス） キムチ （えび、かに、いわし）		
	アセロラゼリー			アセロラ			
27日(月)	ごはん		ごはん			511 19.8	スープのもずくは沖縄県でとれたものです。もずくには、食物繊維が含まれており、おなかの調子をととのえてくれます。
	もずくのちゅうかスープ	もずく　鶏肉　鶏ガラ	ごま油	白菜　人参　小松菜　長ねぎ しょうが　にんにく			
	あんかけオムレツ	卵　乳　脱脂粉乳	油　でんぷん　砂糖		卵　乳		
	ジャージャーもやし	えび	砂糖　ごま油　小麦　ごま	もやし　人参　しょうが　長ねぎ りんご　にんにく	えび　小麦 オイスターソース		
28日(火)	ココアパン		ココアパン		パン（乳、 卵、小麦）	649 22.0	コロッケは、日本生まれの料理です。カレーやとんかつと並び日本の三大洋食のひとつです。フランス料理のクリケットから由来していると言われています。
	マカロニシチュー	鶏肉　鶏ガラ　牛乳	マカロニ　じゃがいも バター　油　小麦粉	人参　玉ねぎ	マカロニ　小麦粉 牛乳　バター		
	カレーコロッケ	牛乳　豚ひき肉	じゃがいも　砂糖　パン粉 小麦粉　油	玉ねぎ　人参	牛乳　パン粉 小麦粉		
	フレンチサラダ		油　砂糖	人参　キャベツ　きゅうり			
29日(水)	ごはん		ごはん			501 21.7	小松菜は、別名ふゆなとも呼ばれ、冬に旬を迎える野菜のひとつです。
	とうふのみそしる	豆腐　みそ　昆布　かつお節		えのき　人参　玉ねぎ　長ねぎ ほうれん草			
	いわしのかんろに	いわし	砂糖　でんぷん		いわし		
	こまつなのおひたし	かつお節		小松菜　人参　キャベツ			
30日(木)	しょうゆラーメン	豚肉　豚骨　鶏ガラ　若布	ラーメン　油	木耳　もやし　長ねぎ　竹の子	ラーメン（小麦）	603 21.2	しょうゆラーメンの竹の子は、たれで煮詰めてメンマにします。ぜひ、メンマだけでも食べてみてください。
	ポークコロッケ	豚肉	小麦粉　じゃがいも　油 でんぷん　パン粉（小麦）	玉ねぎ	小麦粉 パン粉（小麦）		
	りんご			りんご			
31日(水)	ピリからどん	豚肉　厚揚げ　みそ	ごはん　砂糖　でんぷん 油	キャベツ　人参　玉ねぎ　小松菜 木耳　にんにく　しょうが		641 23.7	プリンが誕生した国はイギリスだと言われています。もともとは「プディング」と呼ばれていて、イギリスの船乗りたちが作られたのが始まりだと言われています。
	キャベツとえだまめのサラダ		ごま油	キャベツ　枝豆			
	プリン	牛乳	グラニュー糖		牛乳		