

# 5月学校給食献立表

幼稚園用

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	ドライカレー	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	土しょうが 玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー ナツメグ 塩 コショウ カレー粉 コンソメ 米粉カレールウ ケチャップ ソース
	キャベツとコーンのサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
7日 (木)	白身魚フライ	コッペパン 揚げ油	牛乳 白身魚フライ		
	レタススープ	油	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん	ローリエ コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
8日 (金)	タルタルソース	ノンエッグタルタルソース			
	ツナ大豆ごはん 豚汁	精白米 すりごま 砂糖	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 うすあげ 平天 みそ	にんじん 土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく	こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節
11日 (月)	マーボー豆腐	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 赤だしみそ	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 青ねぎ	塩 コショウ こいロしょうゆ 豆板醤 鶏がら
	拌三絲	春雨 砂糖 すりごま ごま油	ハム	きゅうり もやし にんじん	酢 うすろしょうゆ
12日 (火)	ポークビーンズ	うずまきパン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
	キャベツとツナのサラダ	すりごま ごま油 砂糖	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	塩 酢 こいロしょうゆ
13日 (水)	たけのこご飯	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	たけのこ	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
	ごま風味みそ汁 にんじんしりしり	ねりごま ごま油 砂糖	豆腐 うすあげ わかめ みそ ツナ油漬け	大根 三つ葉 えのきたけ にんじん	削り節 うすろしょうゆ
14日 (木)	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ いら 土しょうが 干しいたけ	酒 塩 コショウ ソース 中華スープ
	鶏肉のさっぱり煮 ミニゼリー	砂糖	鶏肉	にんにく 土しょうが ミニゼリー(みかん・りんご)	酢 こいロしょうゆ
15日 (金)	わかめごはん	精白米	牛乳 炊き込み用わかめ(味付)		
	さばの香味揚げ けんちん汁	片栗粉 揚げ油 里芋	さば 鶏肉 豆腐 うすあげ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 カレー粉 うすろしょうゆ 削り節
18日 (月)	豚肉とキャベツのみそ炒め	精白米 砂糖 ごま油 ラード	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こいロしょうゆ 酒
	もずくのすまし汁		もずく 豆腐 卵 かまぼこ	えのきたけ 青ねぎ	うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
19日 (火)	泉州水なすの 白みそ豆乳坦々パスタ	小型コッペパン スパゲッティ オリーブ油 すりごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 豆乳 白みそ	水なす 玉ねぎ にんにく	塩 コンソメ うすろしょうゆ 豆板醤
	大根サラダ	和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
20日 (水)	カレーライス	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
	福神漬け フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 パイン缶 アロエ缶	
21日 (木)	★鶏肉のからあげソースあえ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉		塩 コショウ ガーリックパウダー 酢 ソース ケチャップ カレー粉 コンソメ
	キャベツのスープ煮	手亡豆	チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
22日 (金)	筑前煮	精白米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節
	もやしとにらの炒め物	油	ベーコン	緑豆もやし いら えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
25日 (月)	プルコギ	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん いら にんにく 土しょうが	こいロしょうゆ
	春雨スープ	春雨 ラード	豚肉	干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ こいロしょうゆ うすろしょうゆ
26日 (火)	米粉ポタージュ	コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	グリーンアスパラのソテー	油	ハム	グリーンアスパラガス キャベツ	塩 コショウ
27日 (水)	ピラフ	精白米 大麦 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	塩 コショウ コンソメ
	キャベツスープ	油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
28日 (木)	オレンジポンチ			みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	
	中華風うま煮	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ	土しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ みりん うすろしょうゆ 酒 塩 コショウ
29日 (金)	きびなごの天ぷら	揚げ油	きびなご(小麦粉付き)		
	タコライス	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト缶	塩 コショウ ケチャップ ソース こいロしょうゆ コンソメ チリパウダー
30日 (土)	コーンスープ	油	ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ
	ベビーチーズ		ベビーチーズ	クリームコーン	うすろしょうゆ 塩 コショウ

★は新献立です

※ 牛乳はつきません。

※ 「うずら卵、餅、白玉団子」が入っている場合は、これらが可能な限り入らないように配食します。

※ 誤嚥・窒息事故防止のため、「節分の大豆のような乾いたナッツ・豆類、ミニカップゼリー」は提供しません。

## 今月の栄養価(小学校中学年)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	644	24.7	21.1	2.5	312	76	1.8	207	0.53	0.55	19	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上