



5がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
1水	ごもくしょうゆラーメン	牛乳	れもんすかけ まっチャドーナツ 八十八夜	蒸し中華めん、さとう、 小麦粉、さとう、バター、油	牛乳、豚肉、なると、 豆乳、卵、おから	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、 たけのこ、もやし、チンゲンサイ、かぶ、 かぶ葉、きゅうり、レモン	623 kcal
2木	ちゅうかおこわ 端午の節句	牛乳	いわしのしちみやり ごじる カラマンダリン	七分つき米、もち米、さとう、 じゃがいも、油	牛乳、焼き豚、いわし、大豆、 豚肉、油揚げ、みそ、昆布	干しいだけ、たけのこ、にんじん、小松菜、 にんにく、しょうが、ごぼう、だいこん、 長ねぎ、カラマンダリン	705 kcal
7火	カレーうどん	牛乳	カリカリじゃこのサラダ くさだんご	生めん、油、でんぶん、さとう、 上新粉、白玉粉	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、 絹ごし豆腐、きな粉	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、小松菜、 きゅうり、キャベツ、よもぎ	626 kcal
8水	ぶたにくとまめもやしの ピリからごはん	牛乳	とうふだんごスープ さつまいものあめがらめ	七分つき米、油、さとう、ごま、 白玉粉、さつまいも、 はちみつ	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	だいずもやし、小松菜、長ねぎ、にんにく、 にんじん、干しいだけ、たまねぎ	736 kcal
9木	ハニーコッペ	牛乳	かぶのクリームシチュー わかめサラダ	パン、バター、はちみつ、油、 じゃがいも、小麦粉、さとう	牛乳、鶏肉、生クリーム、 わかめ	セロリ、にんじん、たまねぎ、かぶ、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	594 kcal
10金	ごはん	牛乳	あじフライ ゆでキャベツ さなえじる	七分つき米、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、油	牛乳、あじ、鶏肉、豆腐、 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、たけのこ、ふき、 さやえんどう、長ねぎ、小松菜	633 kcal
13月	スパゲティ トマトきのこソース	牛乳	アスパラサラダ かわちばんかん	スパゲティ、油、さとう	牛乳、豚肉	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、 ホールトマト、パセリ、キャベツ、 グリーンアスパラガス、きゅうり、 かわちばんかん	536 kcal
14火	ピースごはん	牛乳	ささかまのえびふうみあげ いそに すましじる	七分つき米、ごま、上新粉、油、 糸こんにゃく、さとう	牛乳、わかめ、かまぼこ、 さくらえび、卵、大豆、 干ひじき、さつま揚げ、 油揚げ、なると、豆腐、昆布	グリーンピース、にんじん、ごぼう、 えのきだけ、ほうれん草、長ねぎ	612 kcal
15水	ガーリックライス	牛乳	タンドリーチキン かぶサラダ ポテトスープ	七分つき米、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、豚肉	にんにく、たまねぎ、しょうが、かぶ、かぶ葉、 きゅうり、にんじん、ホールコーン、 キャベツ、パセリ	580 kcal
16木	セルフフィッシュ バーガー	牛乳	やさいスープ	パン、小麦粉、パン粉、油	牛乳、メルルーサ、ベーコン	キャベツ、にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ	535 kcal
20月	ミートサンド	牛乳	フライドポテト やさいのスープに	パン、小麦粉、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、うすら卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールトマト、 パセリ、セロリ、キャベツ、チンゲンサイ	546 kcal
21火	きりぼしそぼろどん	牛乳	くきわかめのいためもの ひじきいりたまごスープ そらまめ	七分つき米、さとう、 でんぶん、油、ごま	牛乳、豚肉、茎わかめ、 ベーコン、干ひじき、卵、豆腐	しょうが、にんじん、たまねぎ、 切干しだいこん、もやし、小松菜、そらまめ	648 kcal
22水	えだまめごはん	牛乳	まめあじのからあげ やさいのからしあえ ごもくじる	七分つき米、ごま、上新粉、 でんぶん、油、板こんにゃく、 じゃがいも	牛乳、豆あじ、油揚げ	えだまめ、小松菜、キャベツ、にんじん、 ごぼう、だいこん、しめじ	566 kcal
23木	だいずいり ドライカレー	牛乳	グリーンサラダ あまなつ	七分つき米、油、さとう	牛乳、豚肉、大豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ホールトマト、りんご、 干しぶどう、ほうれん草、キャベツ、 きゅうり、あまなつ	588 kcal
24金	いわしごはん	牛乳	おあげとなっばのたいたん キャベツのみそしる	七分つき米、でんぶん、油、 さとう、ごま	牛乳、いわし、油揚げ、みそ	しょうが、はくさい、小松菜、キャベツ、 えのきだけ	622 kcal
27月	こまつなチャーハン	牛乳	さかなのチリソース ちゅうかスープ	七分つき米、油、小麦粉、 でんぶん、さとう	牛乳、ベーコン、ちりめん じゃこ、メルルーサ、豚肉、 わかめ、卵	長ねぎ、にんじん、小松菜、にんにく、 しょうが、たまねぎ、たけのこ	600 kcal
28火	ひじきごはん	牛乳	きんぴらコロッケ もやしのうめじょうゆあえ みそしる	七分つき米、もち米、油、 糸こんにゃく、じゃがいも、 さとう、マッシュポテト、 小麦粉、パン粉	牛乳、大豆、干ひじき、油揚げ、 豚肉、わかめ、生揚げ、みそ	にんじん、干しいだけ、ごぼう、たまねぎ、 もやし、さやいんげん、梅干し、長ねぎ	698 kcal
29水	ハヤシライス	牛乳	こんにゃくサラダ ひゅうがなつ	七分つき米、油、小麦粉、 バター、サラダこんにゃく、 さとう	牛乳、豚肉、わかめ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、ひゅうがなつ	664 kcal
30木	ガパオライス 給食DE世界旅行 タイ	牛乳	ヤムウンセン ゲーンチュー・トウフ	七分つき米、油、さとう、 はるさめ、でんぶん	牛乳、鶏肉、高野豆腐、卵、 豚肉、豆腐	にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン、 しょうが、はくさい、小松菜	671 kcal
31金	きなことうにゅう トースト	牛乳	チリコンカン ブロッコリーサラダ	パン、さとう、じゃがいも、油	牛乳、きな粉、豆乳、豚肉、大豆	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、ホールコーン、 ホールトマト、パセリ、キャベツ、 ブロッコリー	560 kcal

☆今月もおいしい「旬」の食材がたくさん登場します。グリーンアスパラガス、空豆、グリンピース、かぶ、ふき、あじ…などなど探してみてね！

☆1日(水)「抹茶ドーナツ」…5月1日は「八十八夜」。新茶がおいしい季節になりました。抹茶を使ってドーナツを作ります。

☆7日(火)「草だんご」…5月5日「端午の節句」の行事食です。よもぎ粉、白玉粉、上新粉と豆腐を混ぜてお団子を作ります。

☆10日(金)「早苗汁」…早苗は苗代から田へ植えかえる頃の稲の苗のことで、5月の爽やか季節を表す言葉です。旬のふきやたけのこを使います。

☆15日(水)「タンドリーチキン」…5月15日は「ヨーグルトの日」です。下味にヨーグルトを使う「タンドリーチキン」を作ります。

☆29日(水)「こんにゃくサラダ」…5月29日は「こんにゃくの日」です。こんにゃくを使ったサラダを作ります。

☆30日(木)「給食DE世界旅行」…今月は「タイ料理」です。「ガパオライス」は、混ぜごはんと目玉焼きを混ぜて食べます。

今月の給食目標「食事のマナーを身に付けよう！」

