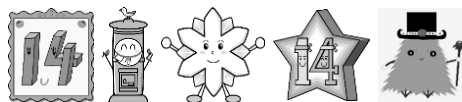


令和4年5月献立予定表



日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる	エネルギーの	体の調子をととのえる	
				もともになるもの	もともになるもの	もともになるもの	
				赤	黄	緑	
2 (月)	ツナおろしスパゲッティ		マゼドアンサラダ 抹茶のチーズケーキ	牛乳/うす割り節/ツナレトルト/ポークハム/クリームチーズ/たまご/生クリーム	スパゲッティ/オリブ油/三温糖/じゃがいも/なたね油/小麦粉/上白糖	だいこん/葉ねぎ/冷凍ホールコーン/にんじん/きゅうり/玉葱/レモン	661 25.9
6 (金)	中華おこわ		いかのねぎ塩焼き 中華コーンスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳/豚こま肉/いか/鶏もも肉/豆腐/打ち豆/寒天	七分つき米/もち米/ごま油/白いりごま/かたくり粉/上白糖	たけのこ水煮/にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく/玉葱/きくらげ/冷凍ホールコーン/こまつな/オレンジジュース/みかん缶	578 28.0
9 (月)	きんぴらごはん		肉豆腐 こんにゃくの酢の物	牛乳/豚こま肉/豆腐/打ち豆/冷凍カット生わかめ	七分つき米/しらたき/なたね油/ごま油/三温糖/白いりごま/サラダ用こんにゃく	ごぼう/にんじん/玉葱/本しめじ/こまつな/ねぎ/にんにく/キャベツ/きゅうり	590 25.7
10 (火)	回鍋肉丼		トックスープ フルーツポンチ	牛乳/豚肩ロース/赤みそ/鶏もも肉/打ち豆	七分つき米/なたね油/三温糖/ごま油/かたくり粉/トック/白いりごま	にんにく/しょうが/ねぎ/にんじん/たけのこ水煮/干し椎茸/キャベツ/玉葱/チンゲンツァイ/はくさい/パイナップル缶/みかん缶/黄桃缶	677 23.3
11 (水)	あしたばパン		小平産野菜の クリームシチュー ピザソース焼き	牛乳/大豆/鶏もも肉/ひよこまめ/牛乳/生クリーム/鶏ひき肉/ピザチーズ	あしたばパン/なたね油/じゃがいも/小麦粉/有塩バター/マカロニ	玉葱/にんじん/マッシュルーム/スズキニ	657 30.4
12 (木)	ゆかりじゃごごはん		かつおと大豆の甘辛煮	牛乳/ちりめんじゃこ/大豆/かつお	七分つき米/白いりごま/小麦粉/かたくり粉/なたね油/ごま油/三温糖	しょうが/にんにく/玉葱/青ピーマン/赤ピーマン/切干しだいこん/きゅうり	622 29.1
13 (金)	みそラーメン		かわりサモサ 果物 (河内晩柑)	牛乳/豚こま肉/赤みそ/ツナレトルト/チーズ	むし中華めん/なたね油/ぎょうざの皮/じゃがいも/小麦粉	にんにく/ねぎ/にんじん/たけのこ水煮/りょくとうもやし/だいずもやし/にら/冷凍ホールコーン/玉葱/パセリ	594 27.4
16 (月)	小豆ごはん	リザーブ	鯛の塩焼き 沢煮碗 野菜のごまだれかけ	コーヒー牛乳/小豆/鯛のかま/豚もも肉/うす割り節/冷凍カット生わかめ	七分つき米/もち米/黒いりごま/かたくり粉/白いりごま/三温糖/なたね油	たけのこ水煮/ごぼう/にんじん/さやえんどう/干し椎茸/キャベツ/こまつな	611 28.6
17 (火)	全校遠足のため、給食はありません						
18 (水)	ツナの炊き込みごはん		擬製豆腐 もすくのみそ汁	牛乳/ツナレトルト/冷凍もすく/赤みそ/白みそ/うす割り節/豆腐/豚ひき肉/干ひじき/たまご	七分つき米/じゃがいも/なたね油/三温糖/かたくり粉	にんじん/たけのこ水煮/干し椎茸/玉葱/えのきたけ/こまつな/ねぎ	613 27.5
19 (木)	ソイ丼		タイピーエン 野菜チップス	牛乳/大豆/豚ひき肉/ベーコン/鶏もも肉/うすら卵水煮	七分つき米/なたね油/小麦粉/有塩バター/三温糖/緑豆はるさめ/ごま油/じゃがいも/さつまいも	玉葱/青ピーマン/にんじん/はくさい/ねぎ/ほうれんそう/かぼちゃ/れんこん	635 24.0
20 (金)	ジャンバラヤ		タンドリーチキン 豆腐とレタスのスープ	牛乳/鶏もも肉/ウィナーソーセージ/ヨーグルト/豆腐/打ち豆	七分つき米/なたね油	玉葱/セロリー/にんじん/青ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/にんにく/しょうが/レタス	601 28.0
23 (月)	山菜ごはん		かきたま汁 きびなごの甘露煮 果物 (河内晩柑)	牛乳/油揚げ/豆腐/なると/たまご/冷凍カット生わかめ/うす割り節/きびなご	七分つき米/もち米/小麦粉/かたくり粉/なたね油/三温糖	ふき/たけのこ水煮/えのきたけ/ねぎ/しょうが	571 24.0
24 (火)	中華丼		ワンタンスープ 大学芋	牛乳/いか/むきえび/豚こま肉/うすら卵水煮/鶏ひき肉/なると	七分つき米/なたね油/かたくり粉/ごま油/ワンタン皮/さつまいも/三温糖/黒いりごま	しょうが/にんにく/にんじん/玉葱/たけのこ水煮/はくさい/干し椎茸/チンゲンツァイ/りょくとうもやし/ねぎ/こまつな	662 25.6
25 (水)	ピースそばろごはん		さばのおろしだれ 豚汁	牛乳/鶏ひき肉/さば切り身/豚こま肉/豆腐/赤みそ/白みそ/うす割り節	七分つき米/三温糖/小麦粉/かたくり粉/なたね油/板こんにゃく/じゃがいも/ごま油	グリーンピース/しょうが/葉ねぎ/にんじん/だいこん/ごぼう/だいこん/こまつな/ねぎ	655 30.5
26 (木)	ターメリックライス ホワイトソースかけ		サウピカンサラダ 果物 (清見オレンジ)	牛乳/鶏もも肉/牛乳/生クリーム	七分つき米/有塩バター/なたね油/小麦粉/じゃがいも/ごま油/三温糖	にんにく/玉葱/マッシュルーム スライス/ブロッコリー/冷凍グリーンピース/にんじん/キャベツ/冷凍ホールコーン/清見オレンジ	600 19.2
27 (金)	ハニーコッペ		チリコンカン 海藻サラダ	牛乳/豚ひき肉/大豆/レンズまめ/くわかめ/冷凍カット生わかめ	コッペパン/マーガリン/はちみつ/じゃがいも/なたね油/三温糖	にんにく/玉葱/にんじん/青ピーマン/セロリー/マッシュルーム スライス/冷凍ホールコーン/ホルトマト缶/キャベツ/きゅうり	589 24.4
30 (月)	ひじきごはん		鮭のレモンソース みそ汁	牛乳/大豆/干ひじき/油揚げ/鮭切り身/冷凍カット生わかめ/赤みそ/白みそ/うす割り節	七分つき米/もち米/なたね油/糸こんにゃく/かたくり粉/三温糖/じゃがいも	にんじん/干し椎茸/レモン/玉葱/こまつな	625 29.7
31 (火)	ガパオライス		フォースープ ヤムウンセン	牛乳/鶏ひき肉/鶏もも肉/むきえび	七分つき米/なたね油/三温糖/ごま油/緑豆はるさめ	にんにく/青ピーマン/赤ピーマン/にんじん/玉葱/本しめじ/りょくとうもやし/にら/みずな/きゅうり/レモン	616 25.4

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※食品成分を測定する物差しが変わりました。今までよりエネルギー値は少し低くなっていますが、食事量の不足はありません。

16日の飲み物はリザーブです。
 コーヒー牛乳、りんごジュース、お茶
 の中から事前に選んだものを飲みます。