



5月給食献立表



令和3年 給食回数 全18回

訂正版

曜日	献立名			主に体の組織をつくるもの(赤色)	主からだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
6 木	ご 牛	は ん 乳	まぐろのマリナーソースかけ ゆかり和え ワントンスープ ミニゼリー	牛 乳 まぐろ 大豆	こんにやく キャベツ きゅうり しそふりかけ にんじん もやし 白菜 チンゲンサイ	ごはん あぶら 片栗粉 砂糖 ワントンゼリー	
7 金	白 牛	玉 う ど ん 乳	山菜うどん ゆで豚の和え物 抹茶蒸しパン	牛 乳 鶏肉 かまぼこ こんぶ 豚肉 卵	山菜 ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ コーン きゅうり 抹茶	白玉うどん 砂糖 ごま ホットケーキミックス チョコ	
10 月	ご 牛	は ん 乳	かつおのおかか煮 磯香和え 揚げじゃがのそぼろ煮	牛 乳 かつおのおかか にのり 鶏肉 はんぺん	小松菜 もやし にんじん たけのこ こんにやく 枝豆	ごはん 砂糖 じゃがいも あぶら 片栗粉	おさかな チャレンジー
11 火	ご 牛	は ん 乳	豚肉のしょうが焼き さやえんどうのごま和え 生揚げのみそ汁	牛 乳 豚肉 錦糸卵 生揚げ わかめ みそ	しょうが さやえんどう 大根 にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま	
12 水	麦 牛	ご は ん 乳	ビーンズカレー 小松菜サラダ りんご	牛 乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが 小松菜 キャベツ コーン りんご	麦ご飯 麦ごはん じゃがいも あぶら カレールウ 春雨 砂糖	
13 木	ご 牛	は ん 乳	ちくわの二色揚げ ひじきの炒め煮 ちゃんこ汁	牛 乳 ちくわ 青のり ひじき まぐろ油漬 肉団子 焼き豆腐 みそ	にんじん グリンピース コーン 白菜 干しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 あぶら 砂糖	
14 金	ご 牛	は ん 乳	さばの立田揚げ たけのこの土佐煮 吉野汁 ラムゼリー	牛 乳 鯖 さば かつお節 豆腐 鶏肉 油揚げ こんぶ	しょうが たけのこ こんにやく さやいんげん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	ごはん 片栗粉 小麦粉 あぶら 砂糖 ゼリー	
17 月	ご 牛	は ん 乳	さわらの香味焼き キャベツのごま和え 豚汁	牛 乳 鯖 かにかまぼこ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが ねぎ キャベツ 小松菜 コーン にんじん こんにやく ごぼう 大根 白菜	ごはん ごま 砂糖 ごま油 里芋	
18 火	小 牛	型 ロ ー ル パ ン 乳	ミートスパゲッティ えびカツ 大きなピーチゼリー	牛 乳 合びき肉 えびカツ	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく もも みかん	こがたロールパン スパゲティ 砂糖 あぶら ピーチゼリーのもと	
19 水	ご 牛	は ん 乳	和風ハンバーグ きんぴらごぼう かきたま汁(口除除去可) 冷凍みかん	牛 乳 ハンバーグ 豚肉 はんぺん 卵 かまぼこ こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく 白菜 大根 みつば 冷凍みかん みかん	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま あぶら	
20 木	ご 牛	は ん 乳	豆腐のみそ田楽 新じゃがのうま煮 ぶどうヨーグルト	牛 乳 豆腐 鶏肉 みそ 豚肉 ヨーグルト	菜めしふりかけ しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく グリンピース	ごはん 砂糖 じゃがいも	
21 金	中 牛	華 め ん 乳	五目中華めん 愛知野菜たっぷりぎょうざ ツナサラダ	牛 乳 豚肉 いか えび なた 野菜ぎょうざ まぐろ油漬	白菜 もやし ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	中華めん 砂糖 あぶら	
24 月	ご 牛	飯 乳	鮭ちらし寿司 あじのフリッター 麩のすまし汁	牛 乳 鮭 卵 あじ 豆腐 かまぼこ こんぶ	たけのこ かんぴょう 干しいたけ 白菜 えのきたけ みつば	ごはん 砂糖 あぶら ぶ	
25 火	ご 牛	は ん 乳	揚げ鶏のあんかけ 梅和え あおさ汁	牛 乳 鶏肉 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 梅 大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ あおさ	ごはん 片栗粉 小麦粉 あぶら 砂糖	
26 水	ご 牛	は ん 乳	れんこんのはさみ揚げ まぐろのふなみそ風 八杯汁	牛 乳 れんこんサンドフライ まぐろ油漬 大豆 みそ 豆腐 こんぶ	大根 ごぼう にんじん ねぎ	ごはん あぶら 砂糖	郷土料理の日 ~愛知県~
27 木	ク ロ ス ロ ー ル パ ン 牛	な す と ポ テ ト の ス パ イ シ ー グ ラ タ ン ご ぼ う サ ラ ダ 野 菜 ス ー プ	牛 乳 豚肉 チーズ ハム ベーコン	玉ねぎ なす 枝豆 ごぼう コーン きゅうり パセリ にんじん 白菜	クロスロールパン じゃがいも マカロニ あぶら カレールウ マヨネーズ 砂糖 ごま		
28 金	麦 牛	ご は ん 乳	ハヤシライス ひじきのサラダ 手作りアップルパイ	牛 乳 豚肉 ひじき	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン りんご	麦ご飯 麦ごはん ハヤシルウ あぶら 砂糖 パイ	
31 月	ご 牛	は ん 乳	三色丼 お豆とえびのカリカリ揚げ 白みそ汁 チーズ	牛 乳 鶏肉 卵 大豆 えび 豆腐 油揚げ こんぶ みそ チーズ	しょうが ほうれん草 枝豆 玉ねぎ えのきたけ 大根 水菜	ごはん 砂糖 あぶら 片栗粉 じゃがいも	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)

エネルギー772kcal、たんぱく質15.5%、脂質26.5%