

令和2年 5月学校給食献立表



日曜	こんだてめい 献立名	㊦ おもに体をつくる食品		㊧ おもに体の調子を整える食品		㊨ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類				
1 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		だいいんは はに ちかいほうに あまみがあり、せんたんに ちかいほど からみが つよくなります。	469	19.4	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、ごぼう しろねぎ、だいいん	さといも	ごまあぶら				
	いわしのしょうがに キャベツのこんぶあえ	いわし	こんぶ		しょうが キャベツ						
7 木	ごこくごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごこくごはん		いまが しゅんの グリンピースは、エンドウマメの わかいたねのこです。	562	19.4	
	ハヤシンチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ				
	カラフルソテー	ソーセージ		あかパプリカ ピーマン	キャベツ とうもろこし		こめあぶら				
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅう のもと					
8 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		あじは、しっぽから あたまにむかって「ぜいご」とよばれる とげのある うるこが とくちょうのさかなです。	480	18.3	
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ あかみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、だいいん しろねぎ						
	あじのフリッター 	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ	だいきあぶら なたねあぶら				
こまつなとにんじんのごまあえ			こまつな にんじん		さとう	ごま					
11 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		かいそうには しょくもつせんいが おおく ふくまれてい ます。おなかのなかを きれいに してくれます。	515	24.7	
	うまに	かくあげ はんぺん	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう					
	とりにくのてりやき キャベツのたくあんあえ	とりにく			キャベツ、たくあんづけ		ごま				
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		すのものは、すと ちようみりょうを やさいなどで あえたものをいい、さっぱりと たべられ、しょくよくがます おかずです。	509	20.2	
	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく		にんじん はねぎ	たまねぎ、ごぼう しろねぎ、こんにやく	さとう					
	あつやきたまご	たまご			きゅうり	さとう					
	きゅうりとわかめのすのもの アセロラミニゼリー		わかめ			ゼリー					
13 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		シャーレンは ちゅうごくで「からを むいた えび」のこです。シャーレンどうふは、むきえびと とうふのりょうり というみです。	540	22.5	
	シャーレンどうふ	とうふ、ぶたにく えび		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん					
	あげこめこぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	こめこ	なたねあぶら				
	ちゅうかふうもやしサラダ たくじょうごまドレッシング				もやし、キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
14 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		スラッピージョーは、アメリカの かけてりょうりです。サンドイッチロールパンに、は さんでたべましょう。	531	21.0	
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	バター ホワイトルウ				
	スラッピージョー	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	パンこ、さとう					
	れいとうみかん				みかん						
15 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ししゃもは、あたまから しっぽまで まるごと たべることが できます。ほねも すべて たべられるため、ほねやは を じょうぶにする カルシウムを とることが できます。	477	16.2	
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ ミックスみそ		にんじん はねぎ	しろねぎ、もやし	じゃがいも					
	こめこししゃもフライの やさいあんかけ			ししゃも	さやえんどう にんじん	たまねぎ、しいたけ	こめこ、さとう でんぶん				なたねあぶら こめあぶら
	ひじきのサラダ			ひじき	とうもろこし	さとう					
	たくじょうコーンクリーミー ドレッシング						ドレッシング				
ふりかけ		ふりかけ									
18 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		はっぼうさいは「たくさんの たからものを あつめて つくった おいしいおかず」とい うみです。	565	20.1	
	はっぼうさい	ぶたにく、いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう					
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ しいたけ	こむぎこ はるさめ	なたねあぶら				
ちゅうかあえ		くきわかめ		きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら					
19 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		グリーンアスパラガスが おいしいきせつです。きょうは、キャベツと とうもろこしを あわせて あえものにして いきます。	522	25.8	
	おやこに	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	さとう じゃがいも					
	たらのぎんがみやき アスパラガスのあえもの	たら、みそ		 グリーン アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう					
20 水	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		うめぼしは、うめを しおで つけたあと、たいようのし たで ほして つくられます。	558	20.8	
	カレーなんばん	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが	でんぶん	カレールウ				
	かぼちゃひきにくフライ ◎キャベツのうめあえ	ぶたにく		かぼちゃ		パンこ、こむぎこ	なたねあぶら ごま				
21 木	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		はるさめは まめのでんぶん から つくられる ほそいめん です。ちゅうごくでは「フェンチアオ」「フェンスー」な どとよばれています。	501	17.1	
	はるさめスープ	ぶたにく		にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ メンマ、きくらげ	はるさめ					
	にくだんごのあまずがらめ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく		ピーマン にんじん	たまねぎ	さとう、でんぶん					
	㊦とうにゅうデザート					とうにゅうデザート					

日曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		みどりおもに体の調子を整える食品		いっしょおもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんばく質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ちゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	うよくおうしよく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつらい 種実類		
22 金	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			あいちの ツイストパン		あいちのツイストパンは、あいちけんさんの こむぎこをつかったパンです。	503 21.7
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、とうもろこし ローストオニオン	じゃがいも			
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	あおパイアのサラダ たくじょうあおじそドレッシング				あおパイア、きゅうり				
25 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		わかたけじりは「わかめ」と「たけのこ」をいれた ほんのしるものです。	465 21.4
	わかたけじる	とりにく	わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ、しろねぎ えのきたけ				
	さばのおかか アーモンドあえ	さば、かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ	さとう	アーモンド		
26 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		ホイコーローは、ちゅうごくのしせんというちいきでつくられたりょうりです。	491 21.5
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ たけのこ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん			
	もちごめむし	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、しょうが	もちごめ			
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら		
	ごぞかな		ごぞかな						
27 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ゆばは、だいずから つけられた とうにゅうを にて、ひょうめんに できた うすいまくの ことを いいます。	576 19.6
	ゆばのすましじる	とうふ、ゆば かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ				
	とりにくのごまごし	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら ごま		
	キャベツともやしのおひたし				もやし、キャベツ	さとう			
	☆ぶどうゼリー					ゼリー			
28 木	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		チャウダーとミートローフはアメリカのりょうりです。アメリカのハンチントンビーチには あんじょうしの しまいとします。	561 25.2
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター		
	◎ミートローフ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	グリーンピース、たまねぎ とうもろこし	パンこ			
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり				
	たくじょうケチャップ いちじくジャム						ジャム		
29 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		じゃがいもは、こめがそだちにくく さむいばしょでも つくることが できるため、100かこくいじょうの くにて つくられているそうです。	510 23.1
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう			
	さわらのうめふうみやき	さわら			うめ				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま		

摂取基準：エネルギー(kcal) 514
たんばく質(%) 13-20

いただきます！
の前に

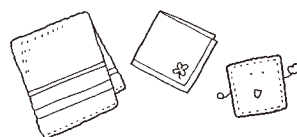
せっ 石けん て 手を洗いましょう



① 水でぬらす	② 泡立てる	③ 手のひら	④ 手の甲	⑤ 指と指の間
⑥ 親指	⑦ 指先	⑧ 手首	⑨ よく水で流す	⑩ ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。

手洗いの後は…
清潔なタオルや
ハンカチでふきましょう



タオルの共用や
貸し借りも
避けましょう

おしらせ

ざいりょう つづろ
材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。

◎は、新献立です。お楽しみに。

☆は、業者直送です。

容器は園で処理してください。

まいつき19には「しよくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

しよくい おも しよくひん きさい
食材は主な食品が記載してあります。

アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表を
ごらん
ご覧ください。

こんげつきのきゅうしよくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの



こめ



だいこん



きゅうり



たまねぎ



チンゲンサイ



いちじく

