



5月よていこんだてひょう



2019年度
今富小学校

◎牛乳は毎日つきます。

にら よの 曜日	こんだて名	あか 赤		き 黄		みどり 緑	
		ち 血や肉、骨や歯になるたべもの	ち 肉・魚・卵・大豆製品	うご 動く力と体温になるたべもの	うご 穀類・いも・さとう	あぶら 油脂類	かた 体の調子を整えるたべもの
1月	てんのうぞくいのひ						
2木	きゅうじつ						
3金	けんぽうきねんび						
6月	ふりかえきゅうじつ						
7火	ごはん さんかくあげのにつけ きゅうりのすづけ とんじり ぎゅうにゅう	あげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも		にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しいたけ
8水	ふくいけんさんチキンの ソースカツどん あつあげのみぞしる ぎゅうにゅう	チキンカツ (小麦 大豆) あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん ぶなしめじ
9木	えんぞく						
10金	ミートボールのハヤシライス わかめとえだまめのサラダ ぎゅうにゅう	つくね(鶏肉 小麦)	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ (小麦 大豆) ごまあぶら	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ コーン
13月	ふりかえきゅうじつ						
14火	ごはん にくとうふ こまつなツナあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ シーチキン	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく すきやきふ さとう	あぶら ごま	ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし
15水	ヘルフワインナーサンド (ミルクパン ポークウィンナー キャベツ 1しよくケチャップ) やさしいスープに ぎゅうにゅう	ポークウィンナー とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ミルクパン(乳) じゃがいも		にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ
16木	ミルクパン レタスとにくだんごのスープに もやしのマヨネーズあえ ぎゅうにゅう	つくね(鶏肉 小麦) とうふ シーチキン	ぎゅうにゅう	ミルクパン(乳) はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ(大豆) ごま	にんじん いんげん こまつな	レタス たまねぎ もやし
17金	ごはん さばのしおやき きゅうりのゆかりあえ こうやとうふのもの ぎゅうにゅう	さば こうやとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま	しそ にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ
20月	ごはん すきやきに わかめサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく すきやきふ さとう	あぶら ごま	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン
21火	たけのごはん キャベツのつけもの くだくさんのおぞしる ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	うすあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ブルーベリーゼリー		にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ なたしょうづけ だいこん
22水	ミルクパン ラーメン ちゅうかサラダ チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく なると	チーズ ぎゅうにゅう	ミルクパン(乳) ちゅうかめん (小麦) さとう	ごまあぶら	にんじん ねぎ	もやし たけのこ キャベツ きゅうり コーン
23木	ポークカレーライス やさしいサラダ ふくしんづけ ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きりほしだいこん ふくしんづけ(小麦 大豆)
24金	ごはん はたはたのしょうゆづけ きりほしだいこんのあえもの たまねぎのあまからに ぎゅうにゅう	はたはた かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	こまつな にんじん いんげん	きりほしだいこん たまねぎ
27月	えんどうまめいりわかめごはん キャベツのうめまよあえ すましじり ぎゅうにゅう	とうふ ひらてん	わかめ ひじき ぎゅうにゅう	こめ	ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	えんどうまめ にんじん ねぎ	キャベツ うめ たまねぎ たけのこ
28火	おぎごはん だいずのいそに もやしのカレーマリネ ぎゅうにゅう	だいず とりにく シーチキン	ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにやく	あぶら さとう	にんじん	しいたけ れんこん ごぼう もやし きゅうり
29水	ミルクパン じゃがいものミートソースに ひじきサラダ アーモンドこざかな ぎゅうにゅう	だいず ぶたひきにく	ひじき かたくちいわし ぎゅうにゅう	ミルクパン(乳) じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ (小麦 大豆) アーモンド ごま	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ キャベツ コーン
30木	ごはん マーボーはるさめ ちゅうかスープ マスカットゼリー ぎゅうにゅう	ぶたひきにく みそ トウバンジャン とうふ つくね(鶏肉 小麦)	わかめ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ マスカットゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが
31金	ごはん あじのしおやき きりほしだいこんのあまづあえ わかたけしる ぎゅうにゅう	あじ とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう		ほうれんそう にんじん ねぎ	きりほしだいこん コーン たけのこ たまねぎ しいたけ

※献立は変更することがあります。

★下線の食材は地場産物(校区内産)です。

★今月の米・きゅうりは校区内の山本聡さん(生守)からいただいています。