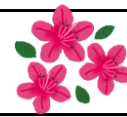


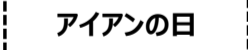

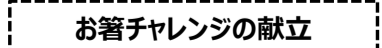




# 5月 こんだて表

# 今富小学校



日	献立		材料名					
	主食	おかず	血や肉になるもの		熱や力のもとになるもの		体の調子を整えるもの	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの
5/7	木	ちまきふうおこわ きんぴらにくだんご とうふとこまつなのすましじる かしわもち 	ぶたにく にくだんご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう あずき じょうしんこ みずあめ	ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	しいたけ えだまめ たけのこ たまねぎ えのき しょうが ごぼう
5/8	金	ごはん すぶたふういため とうもろこしのちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しめじ たまねぎ とうもろこし しいたけ
5/11	月	ごはん いわしのうめに ごもくきんぴら キャベツのみそ汁	いわし ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	にんじん ねぎ	レモンかじゅう うめ ごぼう キャベツ しいたけ たまねぎ
5/12	火	ごはん ポークビーンズ アスパラのごまサラダ	ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ハヤシルウ あぶら ごま	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし
5/13	水	ごはん わかめうどん キャベツのつけものあえ ぎゅうにくコロツケ	とりにく うすあげ かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ うどん じゃがいも パンこ	あぶら	にんじん しそ ねぎ しそのみ	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが
5/14	木	ごはん マーボーどうふ わかめサラダ	ぶたひきにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし
5/15	金	ごはん ぶたにくとビーフのいためもの さばとじゃがいものうまに 	ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ しめじ にんにく たまねぎ しょうが
5/18	月	ごはん ホイコーロー はるさめスープ	ぶたにく みそ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ しいたけ しょうが
5/19	火	ごはん さばのしょうゆぼし さつぱりうめささみサラダ わかたけみそしる 	さば とりささみ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	ごまあぶら	しそ ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ うめ たけのこ たまねぎ えのき
5/20	水	ごはん たけのこのミンチカツ いっすんそらまめのカレーじお じゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	こまつな	たけのこ たまねぎ いっすんそらまめ えのきたけ
5/21	木	きのこのハヤ シライス ポテトサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨ	トマト	たまねぎ えだまめ しめじ エリンギ にんにく とうもろこし
5/22	金	ひろしまもぶ りごはん とんじる マスカットゼリー 	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら	にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ だいこん たまねぎ ぶどうかじゅう
5/25	月	ゆかりごはん にくどうふ こまつなのツナあえ 	ぎゅうにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう いとこんにやく	あぶら ごま	にんじん こまつな しそ ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし
5/26	火	えんどうまめ いりわかめご はん じゃがいものそぼろに キャベツのすのもの 	とりひきにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	にんじん こまつな	えんどうまめ しょうが しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり
5/27	水	チャーハン たんたんめん さくらんぼゼリー 	ハム ぶたひきにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちゅうかめん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん いら ねぎ	にんにく キャベツ もやし しょうが さくらんぼかじゅう
5/28	木	チキンカレー ライス カラフルソテー 	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし
5/29	金	スタミナどん ビーフンスープ 	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう ビーフン かたくりこ	あぶら ごまあぶら	いら にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし にんにく

\* 献立は都合により変更になることがあります