

# れいわ7ねん 5月 よていこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう しょくじ  
給食目標「食事のマナーを身に付けよう」

日野市立平山小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
1				ぜんこうえんそく				今月はメロンをだします。口がかゆいなどアレルギー症状が発現する可能性がありますので、食べたことない場合はご家庭で一度食べるようご協力をお願いします。
2金	かまめしふうまぜごはん	ごもくじる まっちゃミルクゼリー		ぎゅうにゅう、こんぶ、のり とりにく、こうやどうふ ぶたにく、なまクリーム あぶらあげ、かつおぶし	こめ、あぶら、さとう こんにやく、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ たけのこ、キャベツ えのきたけ、しめじ、ねぎ	564 kcal 20.5 g	
5				こどものひ				
6				ふりかえきゅうじつ				
7水	ちゅうかおこわ	いかとポテトの レモンじょうゆ ジンジャースープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、ベーコン、とりにく	こめ、もちごめ、あぶら さとう、ごまあぶら こめこ、かたくりこ じゃがいも	ほししいたけ、たけのこ にんじん、こまつな、レモン えのきたけ、セロリー ねぎ、しょうが	560 kcal 25.2 g	
8木	ガーリックフランスパン	コールスローサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、ベーコン チーズ、なまクリーム	ソフトフランスパン バター、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ	にんにく、にんじん キャベツ、とうもろこし もやし、たまねぎ グリーンピース、トマト	571 kcal 20.5 g	
9金	ごはん ナツちりめん	ししゃものごまやき とりにくのごもくみそに		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、ししゃも とりにく、さつまあげ みそ、かつおぶし	こめ、アーモンド さとう、あぶら、ごま こんにやく、じゃがいも	しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ さやいんげん、とうがらし	564 kcal 22.7 g	
12月	ごはん	すぶた やみつきしおナムル わかめスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、わかめ	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら	しょうが、にんじん たけのこ、たまねぎ ほししいたけ、ピーマン キャベツ、にんにく とうもろこし、えのきたけ	561 kcal 21.3 g	
13火	ちゅうかどん	ぶたにくともやしのスープ シナモンアーモンド		ぎゅうにゅう、ぶたにく えび、いか	こめ、あぶら、ごまあぶら かたくりこ、アーモンド さとう	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、もやし たけのこ、ほししいたけ キャベツ、チンゲンツァイ	576 kcal 23.7 g	
14水	ハヤシライス	くきわかめとやさいのサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム、くきわかめ	こめ、バター、あぶら さとう、こむぎこ ごまあぶら	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、トマト マッシュルーム、キャベツ とうもろこし	567 kcal 19.7 g	
15木	ごはん	とりにくのてりやき あおばとあぶらあげの いためもの とりにくとやさいのみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、だいず、とうふ みそ、こんぶ	こめ、さとう、あぶら こんにやく、じゃがいも	しょうが、こまつな キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ	561 kcal 29.4 g	
16金	おざら	せいだのたまじ		こんぶ、あぶらあげ、みそ	うどん、さとう、ごま じゃがいも、あぶら	もやし、にんじん ほししいたけ、たけのこ	576 kcal 18.6 g	
19月	ごはん	あつあげのごまだれかけ こんぶともやしのあえもの やさいのみそしる		ぎゅうにゅう、あつあげ こんぶ、あぶらあげ わかめ、みそ、かつおぶし	こめ、さとう、ごま かたくりこ ごまあぶら、じゃがいも	もやし、にんじん、しめじ たまねぎ、だいこん、ねぎ	560 kcal 23.4 g	
20火	あおまめごはん 1年生 グリーンピースのさやむき	まめいりかつおのあずまに もやしとこまつなの からしじょうゆ たぬきじる		ぎゅうにゅう、かつお だいず、みそ、かつおぶし こんぶ	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら、さとう こんにやく、じゃがいも	グリーンピース、しょうが こまつな、もやし、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ	560 kcal 28.7 g	
21水	↑ 5年生 ハケ岳 スパイシー やきカレーパン	やさいのスープに メロン		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ぶたにく	コッペパン、あぶら こむぎこ、パンこ じゃがいも	たまねぎ、にんじん キャベツ、メロン	606 kcal 23.9 g	
22木	↓ メキシカンピラフ	ウインナーのタキートス ジュリエヌスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、ウインナー チーズ、ベーコン、さばぶし	こめ、おおむぎ こむぎこ、じゃがいも はるまきのかわ、あぶら	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、にんにく しょうが、キャベツ	562 kcal 21.1 g	
23金	あぶたまどん 1年生 そらまめのさやむき	すましじる そらまめ		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、たまご かつおぶし、こんぶ かまぼこ	こめ、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん きょうな、こまつな えのきたけ、そらまめ	566 kcal 24.8 g	
26月	チキンカレー	アスパラガスのサラダ フルーツミックス		ぎゅうにゅう、とりにく チーズ	こめ、あぶら じゃがいも、バター こむぎこ、さとう	にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、マンゴチャツネ キャベツ、アスパラガス とうもろこし、バナナ もも、みかん	602 kcal 19.1 g	
27火	セルフてりあげ フィッシュバーガー	ABCスープ		ぎゅうにゅう、たら ベーコン、さばぶし	まるパン、かたくりこ あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんじん たまねぎ	580 kcal 28.8 g	
28水	スパゲッティ ペペロンチーノ	キャベツときゅうりの ツナサラダ そらまめのケーキ		ぎゅうにゅう、ベーコン ツナ、たまご	スパゲッティ あぶら、さとう、バター さとう、こむぎこ アーモンド	とうがらし、にんにく たまねぎ、エリンギ マッシュルーム、こまつな キャベツ、きゅうり にんじん、そらまめ	613 kcal 21.3 g	
29木	ごはん	さわらのさいきょうやき こまつなのごまあえ けんちんじる		ぎゅうにゅう、さわら、みそ あぶらあげ、とうふ かつおぶし	こめ、さとう、ごま あぶら、こんにやく じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん だいこん、ねぎ	560 kcal 27.1 g	
30金	キムチチャーハン	あおのりだいずポテト つつみワントンスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、あおのり、なると	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも こめこ、かたくりこ ワントンのかわ	にんじん、たけのこ ほししいたけ、たまねぎ はくさいキムチ、しょうが こまつな、ねぎ	560 kcal 26.0 g	

今月の地元野菜【こまつな・たまねぎ・きゅうり・トマト・たまご】

\*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。



愛称：ペロッタくん