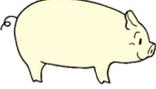
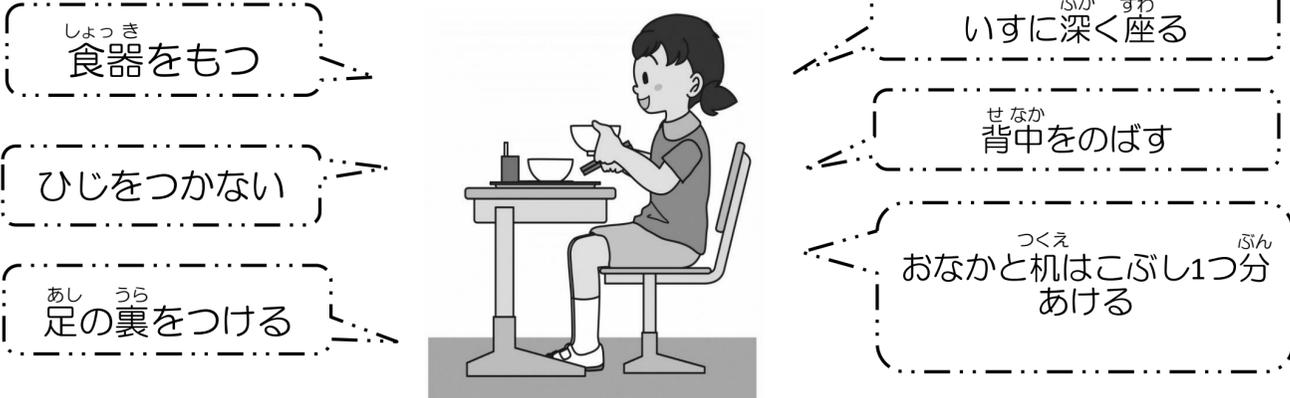


# 5月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。</p> <p>※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。</p>	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p> <p>たまねぎ </p> <p>じゃがいも </p> <p>ぶたにく </p>	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>681Kcal</td> <td>832Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.1g</td> <td>31.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.6g</td> <td>23.6g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	681Kcal	832Kcal	たんぱく質	26.1g	31.0g	脂質	20.6g	23.6g	<p>6 たまごパン</p> <p>えびボールスープ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>7 ミートボールカレーライス</p> <p>くだもの 果物のヨーグルト和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	681Kcal	832Kcal															
たんぱく質	26.1g	31.0g															
脂質	20.6g	23.6g															
赤			~おもに体をつくる食べもの	えび 豚肉 白身魚 うずらの卵 大豆 ハム 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑			~おもに体の調子をととのえる食べもの	玉ねぎ 白菜 えのき 長ネギ 人参 トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 パイン みかん ナタデココ												
黄			~おもにエネルギーのもとになる食べもの	パン じゃがいも スパゲッティ	ごはん 麦 じゃがいも												
	<p>10 ごはん</p> <p>マーボーじゃが</p> <p>チーズはんぺんフライ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>11 わふう 和風スパゲッティ</p> <p>トマトソースオムレツ</p> <p>チーズワッフル</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>12 わかめごはん</p> <p>具だくさん汁</p> <p>とり肉のおろしソース</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>13 チーズパン</p> <p>はくさい たまご 白菜と卵のスープ</p> <p>にく 肉だんごケチャップ味</p> <p>マッシュポテト</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>14 ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>もやしのカレー味サラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	豆腐 豚肉 はんぺん チーズ 牛乳	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	わかめ 厚揚げ とり肉 牛乳	卵 ベーコン とり肉 豚肉 牛乳 生クリーム	油揚げ わかめ 豚肉 ハム 牛乳												
緑	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 トマト	大根 人参 玉ねぎ なめこ	玉ねぎ 白菜 えのき	玉ねぎ えのき しらたき 人参 いんげん もやし きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも パン粉	スパゲッティ ワッフル	ごはん	パン じゃがいも パン粉	ごはん じゃがいも												
	<p>17 ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>さばのみぞれ煮</p> <p>かい 海そうサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>18 焼きそば</p> <p>わかめスープ</p> <p>スイートポテトコロケ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>19 そぼろごはん</p> <p>あぶらあ 油揚げのみそ汁</p> <p>あさづ キャベツの浅漬け</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>20 まるパン</p> <p>キャベツのミルクスープ</p> <p>ミートローフ</p> <p>パイン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>21 エビピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>チキンソテー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	とり肉 さば ハム ひじき くわかめ こんぶ 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 卵 牛乳	えび ベーコン とり肉 牛乳												
緑	大根 こんにやく 人参 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ	人参 いんげん 白菜 玉ねぎ えのき キャベツ	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 パイン	玉ねぎ 人参 いんげん トマト パセリ												
黄	ごはん さつまいも	焼きそばメン さつまいも ごま パン粉	ごはん 麦	パン パン粉	ごはん じゃがいも												
	<p>24 ごはん</p> <p>ちゅうか 中華コーンスープ</p> <p>や ばるま 焼き春巻き</p> <p>き ぼ だいこん あ もの 切り干し大根の和え物</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>25 こもく 五目うどん</p> <p>ごまポテトサラダ</p> <p>こさかな 小魚</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>26 ごはん</p> <p>かぼちやのみそ汁</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>ぶたにく 豚肉のごまみそ炒め</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>27 かぼちやパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>28 ハヤシライス</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	卵 豆腐 豚肉 ひじき ちくわ 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	油揚げ いわし 豚肉 牛乳	ウィンナー 牛乳 チーズ	豚肉 牛乳												
緑	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 長ネギ 切り干し大根 きゅうり 人参	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ	かぼちや 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 ピーマン 梅干し	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ とうもろこし こまつな 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ とうもろこし												
黄	ごはん 春巻きの皮 春雨	うどん じゃがいも ごま	ごはん	パン マカロニ パン粉	ごはん 麦 じゃがいも												
	<p>31 ちゅうかどん 中華丼</p> <p>ピリカラきゅうり</p> <p>レモンゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>5月食育目標</p> <p>正しい姿勢で食事をしよう</p>															
赤	うずらの卵 豚肉 えび いか 牛乳																
緑	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり																
黄	ごはん 麦 ゼリー																