

# 5月よていこんだて



## こんげつ もくひょう 今月の目標 : ただ たべ かた 正しい食べ方をしよう

令和5年5月

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉のもとに なる食品	熱や力のもとに なる食品	からだの調子を 整える食品	エネルギー たん白質 鉄 食物繊維 (4年生1人分)	
1	月	ごはん 飯	○	せんどうふ 四川豆腐 まる 丸じゃがフライ	ちゅうか 中華きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ こむぎ さとう パン じやがいも でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ はくさい きゅうり しょうが にんにく タケノコ	650 24.1 22.2 2.1
2	火	ゆかりごはん 飯	○	いわしのお茶揚げ けんちん汁	ちやあ ごまドレ和え オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり いわし とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ さといも	こまつな キャベツ しいたけ にんじん ねぎ たいこん ごぼう オレンジ	643 27.5 23.9 1.8
8	月	コッペパン ブルーベリージャム	○	とりにく 鶏肉と大豆のシチュー オレンジ	だいす コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいす わかめ ハム なまけー	パン あぶら さとう, じゃがいも バター こむぎ	たまねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ グリンピース こまつな オレンジ	641 25.2 24.8 2.1
9	火	グリンピースごはん 飯	○	カツオのたつた揚げ 豚汁	からし 辛子和え パイナップル	ぎゅうにゅう カツオ あおのり あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも ごま	グリンピース こまつな にんじん ねぎ もやし ごぼう たいこん パイナップル	627 28.5 19.8 2.1
10	水	ソフト麺 肉味噌ソース	○	かいそう 海藻サラダ さつまいものバター焼き		ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう みそ ツナ だいす	ソフトめん バター あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ねぎ グリンピース きゅうり レタス レモン	679 25.2 15.6 1.6
11	木	むぎ ごはん 飯	○	ヘルシーハンバーグ むらくも汁	わふう 和風サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ かつおぶし たまご	こめ むぎ パン あぶら さとう ごま でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ みつば キャベツ きゅうり オレンジ	620 29.7 21.7 1.6
12	金	もち玄米ごはん 飯	○	ししゃものからあげ 豚肉とじゃがいものうま煮	おひたし ケレープフルーツ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう もちけんまい あぶら じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし にんじん グリンピース しいたけ グレープフルーツ	622 24.5 19.6 1.6
15	月	ごはん 飯	○	はっぽうさい ハ宝菜 ミニトマト	さつまいもと栗のお焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ なまクリーム	こめ さとう あぶら でんぶん さつまいも バター	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ だけのこ はくさい こまつな とうもろこしへ ミニトマト	624 20.4 14.7 1.3
16	火	ごはん 飯	○	なまあ 生揚げのきのこソース 浅漬け	じる さつま汁	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ	こめ さとう あぶら でんぶん さつまいも ごま	だいこん きゅうり こまつな にんじん ねぎ えのきだけ ごぼう キャベツ	651 29.9 25.9 1.7
17	水	はちみつトースト	○	ぶたにく 豚肉と大豆のトマト煮 シーフードサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく えび イカ くきわかめ ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも はちみつ バター	たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり しめじ こまつな マッシュルーム レモン	642 29.4 26.5 2.1
18	木	とり鶏ごぼうピラフ	○	さかな 魚のエスカベージュ 野菜たっぷりスープ	オレンジ	ぎゅうにゅう たら レンズまめ とりにく	こめ バター さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう ピーマン キャベツ こまつな とうもろこし オレンジ	621 25.5 21.9 1.4
19	金	★運動会応援献立★ かつ丼 牛乳 きゅうりの土佐和え 根菜の味噌汁 紅白ゼリー				ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ かつおぶし	こめ さとう ごま あぶら パン こむぎ じゃがいも	たまねぎ みつば きゅうり こまつな キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん	705 27.0 26.1 2.2
23	火	ナシ	○	まめい 豆入りキーマカレー グリーンサラダ	オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいす レバ まめ いんげんまめ	ナン あぶら こむぎ さとう バター	ににく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト セロリー ピーマン きゅうり りんご オレンジ	620 30.6 23.4 2.1
24	水	ひじきごはん 飯	○	しろみさかな 白身魚のベーコンロール 生揚げの味噌汁	はるさめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう なまあげ たら ベーコン みそ とりにく ひじき	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし ごぼう しいたけ	631 31.8 23.9 2.2
25	木	いろいろ豆入り おこわ	○	こうみあ イカの香味揚げ はっぽう そしる 八宝味噌汁	いそかあ 磯香和え パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく のり いか あぶらあげ だいす	こめ さとう あぶら でんぶん こま じゃがいも	にんじん ねぎ だいこん もやし ごぼう こまつな しょうが パイン	624 30.8 19.9 1.7
26	金	船橋産の旬の食材を食べて知る日(小松葉) ご飯(味付け海苔) 牛乳 小松葉の春巻き ころころきゅうり 卵スープ				ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく のり	こめ でんぶん さとう あぶら はるまきのかわ ごま	にんじん ねぎ きゅうり しいたけ だけのこ こまつな しょうが	622 23.5 23.3 2.1
29	月	メキシカンライス	○	さかな 魚のチーズムニエル マカロントリゾート豆のスープ	グレープフルーツ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ハム レンズまめ チーズ	こめ さとう あぶら こむぎ マカロニ バター パン	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ こまつな グリンピース グレープフルーツ	638 35.2 18.3 1.8
30	火	船橋産の旬の食材を食べて知る日(にんじん) いためそば野菜あんかけ 牛乳 レバーとポテトの揚げ煮 オレンジキャロットゼリー				ぎゅうにゅう ぶたにく みそ レバー	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	ににく しょうが しいたけ だけのこ にんじん はくさい もやし こまつな オレンジ	654 28.8 21.8 2.1
31	水	もち玄米ごはん	○	さかな 魚の香味だれかけ なまあ 生揚げのそぼろ煮	こまあ きのこの胡麻和え	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ ごま あぶら でんぶん さとう じゃがいも	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ えのきだけ ににく しょうが	637 27.8 22.8 2.0

\*献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。