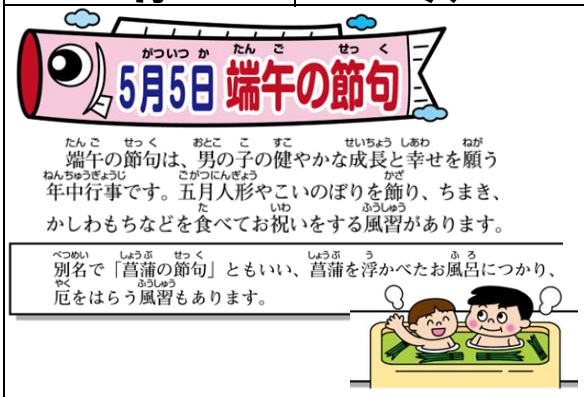
5月こんだて表　　石打小学校

月	火	水	木	金
		食器のセットとこんだて名	1 八十八夜 とり肉の塩こうじカレー焼き ごまあえ 抹茶プリン 若竹汁	2 こどもの日献立 ひじきサラダ こどもの日ゼリー ピザトースト コーンクリームスープ
		黄：エネルギーのもとになる食品	こしひかり　ねりごま　三温糖 プリンの素	食パン　サラダ油　三温糖 じゃがいも　シチューの素　ゼリー
		赤：体をつくるもとになる食品	牛乳　鶏肉　豆腐　わかめ 調理用牛乳　ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	牛乳　ハム　チーズ　ひじき ツナ　ベーコン　調理用牛乳
		緑：体の調子を整えるもとになる食品	もやし　ほうれんそう　にんじん 玉葱　たけのこ	玉葱　マッシュルーム　ピーマン キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし　クリームコーン
		エネルギー　塩分量	615 kcal　1.5 g	574 kcal　3.1 g
5 	6 	7 カルシウムサラダ フルーツカクテル マーボー丼 （麦ごはん）	8 さけのみそマヨ焼き キャベツのレモンあえ じゃがいものみそ汁	9 豆腐ナゲット コーンひたし 大麦麺　カレー汁
		こしひかり　麦　サラダ油　三温糖 かたくり粉　ごま油　ゼリー	こしひかり　マヨネーズ　三温糖 じゃがいも	大麦麺　かたくり粉　揚げ油 三温糖　カレールウ
		牛乳　豚肉　大豆　豆腐　みそ チーズ　ちりめんじゃこ	牛乳　鮭　みそ　油揚げ	牛乳　鶏肉　油揚げ　かまぼこ 豆腐　たまご　かつお節
		しょうが　にんにく　玉葱 干ししいたけ　にんじん　たけのこ にら　ねぎ　こまつな　キャベツ りんご　黄桃　みかん　レモン汁	キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし　レモン汁　玉葱 えのき	玉葱　にんじん　ぶなしめじ ねぎ　しょうが　もやし　こまつな とうもろこし
		654 kcal　1.7 g	605 kcal　1.7 g	665 kcal　2.2 g
12 豚肉の甘辛炒め ローストポテト 卵スープ	13 赤魚の山海蒸し 油揚げのごま酢あえ じゃがべー汁	14 ウインナーとチーズの春巻き 春雨サラダ なめこの中華スープ	15 ほっけのピリ辛焼き ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	16 オムレツ 青大豆サラダ きなこ揚げパン ABCスープ
こしひかり　サラダ油　三温糖 かたくり粉　じゃがいも　ｵﾘｰﾌﾞ油	こしひかり　マヨネーズ　三温糖 ごま油　ごま　じゃがいも　バター	こしひかり　春巻きの皮　揚げ油 はるさめ　ごま油　三温糖	こしひかり　三温糖　ごま サラダ油　じゃがいも　かたくり粉	米粉パン　揚げ油　三温糖 サラダ油　マカロニ　じゃがいも
牛乳　豚肉　みそ　たまご	牛乳　赤魚　ひじき　みそ　油揚げ ベーコン	牛乳　ウインナー　チーズ　たまご ハム	牛乳　ほっけ　とり肉　厚揚げ	牛乳　きな粉　たまご　青大豆 ベーコン
玉葱　ピーマン　しょうが にんにく　にんじん　キャベツ	えのき　玉葱　ピーマン　にんじん きゅうり　もやし　とうもろこし にら　つきこん	にんじん　きゅうり　だいこん 玉葱　なめこ　ねぎ	しょうが　ねぎ　キャベツ きゅうり　にんじん　赤しそ　玉葱 いんげん	キャベツ　にんじん　きゅうり とうもろこし　玉葱　ほうれんそう
636 kcal　1.4 g	642 kcal　2.1 g	621 kcal　1.6 g	620 kcal　1.7 g	666 kcal　2.8 g
19 運動会 振替休業	20 食育の日献立 豚キムチ ブロッコリーのツナあえ ほしじいたけばあたけスープ	21 たらのトマトチーズ焼き ごまだれサラダ どさんこスープ	22 白身魚のミックス焼き カレーポテトきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	23 かりかりじゃこサラダ コーンチーズマフィン ソフト麺　ビーンズミートソース
	こしひかり　はるさめ　サラダ油 三温糖　ごま油	こしひかり　オリーブ油　ごま 三温糖　ごま油　バター	こしひかり　サラダ油　じゃがいも 三温糖	ソフト麺　オリーブ油　ごま油 薄力粉　三温糖　バター　ハヤシルウ
	牛乳　豚肉　ツナ　豆腐　なると	牛乳　たら　チーズ　ハム 豚肉　みそ	牛乳　いとよりだい　チーズ さつまあげ　豆腐　わかめ　みそ	牛乳　豚肉　大豆　ちりめんじゃこ 調理用牛乳　たまご　チーズ
	キムチ　にんじん　玉葱　にら キャベツ　もやし　ブロッコリー とうもろこし　干ししいたけ チンゲン菜　ねぎ	玉葱　にんにく　トマト　キャベツ にんじん　きゅうり　もやし えのき　メンマ　とうもろこし	玉葱　えだまめ　にんじん さやいんげん　えのき　つきこん	にんじん　玉葱　セロリ　にんにく マッシュルーム　トマト　きゅうり 切干しだいこん　とうもろこし
	617 kcal　1.3 g	607 kcal　2.2 g	589 kcal　2.2 g	755 kcal　2.3 g
26 初がつおのケチャップがらめ たくあんあえ もずくのみそ汁	27 ひじきのマリネ 洋梨のヨーグルトかけ キーマカレー （麦ごはん）	28 スタミナ納豆 磯香あえ キャベツのみそ汁	29 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 切干大根のツナあえ かき玉汁	30 大豆とひじきのチーズ焼き アスパラサラダ 黒糖パン クラムチャウダー
こしひかり　かたくり粉 じゃがいも　揚げ油　三温糖	こしひかり　麦　サラダ油 カレールウ	こしひかり　ごま油　三温糖 じゃがいも	こしひかり　かたくり粉　揚げ油 三温糖	コッペパン　黒糖　サラダ油 三温糖　じゃがいも　シチューの素
牛乳　かつお　大豆　かつお節 もずく　豆腐　みそ	牛乳　豚肉　大豆　ひじき　ツナ ヨーグルト	牛乳　大豆　とり肉　しらす　のり 油揚げ　みそ	牛乳　鶏肉　大豆　高野豆腐 ツナ　豆腐　たまご	牛乳　ひじき　大豆　豚肉　チーズ あさり　調理用牛乳　脱脂粉乳
しょうが　たくあん　きゅうり キャベツ　にんじん　玉葱　えのき ねぎ	玉葱　にんじん　ピーマン　トマト しょうが　にんにく　キャベツ きゅうり　とうもろこし　洋なし	しょうが　にんにく　葉ねぎ ほうれんそう　もやし　にんじん キャベツ　えのき　玉葱　ねぎ	しょうが　切干しだいこん　もやし にんじん　こまつな　玉葱 干ししいたけ　にら	にんにく　玉葱　にんじん キャベツ アスパラガス　赤ピーマン とうもろこし　ブロッコリー
621 kcal　2.2 g	678 kcal　2.6 g	608 kcal　1.4 g	656 kcal　1.9 g	672 kcal　3.3 g

※献立は、都合により変更させていただくことがあります。　　★印は、石打小学校でアレルギー対応のある日です。今月はありません。