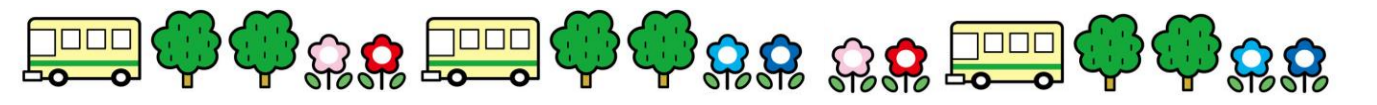




# 5月予定献立表



平成27年度 5月

津島市立南小学校

曜日	献立名	おもち・にく・ほねになるもの(あかい)	おもち体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びごう
1 金 牛乳	ごはん わふうハンバーグ わかめあえ こいのぼりじる てんちゃぶりかけ かしわもち	ハンバーグ わかめ かまぼこ とうふ	はくさい にんじん だいこん たまねぎ こまつな みつば てんちゃぶりかけ	ごはん さとう でんぶん	
7 木 牛乳	むぎごはん カレーライス えびカツ ふくじんあえ	ぶたにく えびカツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ ふくじんづけ	むぎごはん ジャがいも カレーウ オリーブあぶら あぶら	
8 金 牛乳	ごはん すぶた きゅうりのかおりづけ はっぼうたん	ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり キャベツ チンゲンサイ ヤングコーン しいたけ しょうが	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん	
11 月 牛乳	ごはん とりにくのレモンに そくせきづけ あさりのみそしる	とりにく あさり なまあげ みそ わかめ	しょうが レモンじる はくさい きゅうり たくあんづけ にんじん えのきだけ	ごはん でんぶん あぶら さとう	
12 火 牛乳	サンドイッチ ロールパン やきそば フランクフルトソーセージ フルーツしらたま	ぶたにく いか ちくわ あおりのり けずりぶしこ フランクフルトソーセージ	キャベツ にんじん べにしょうが みかん もも レモンじる	サンドイッチロールパン やきそば あぶら しらたまだんご さとう	
13 水 牛乳	ごはん さんさいごはん もちいりいなり みつばとごぼうのかきたまじる	ぶたにく あぶらあげ もちいりいなり(あぶらあげ) とうふ たまご	さんさい にんじん たまねぎ ごぼう みつば	ごはん さとう こんにやく あぶら もちいりいなり(もち) でんぶん	
14 木 牛乳	ごはん あげじゃがいものあまからに さけのみりんやき あおじそあえ	とりにく ちくわ さけのみりんやき	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが さやいんげん キャベツ もやし しそ	ごはん しんじゃがいも あぶら さとう さとう	2年生遠足 給食なし
15 金 牛乳	ごはん ビビンバ(にく・ ナムル) ワンタンスープ ひとくちゼリー	ぶたにく みそ きんしたまご わかめ	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン ひとくちゼリー	1・3・5年生遠足 給食なし
18 月 牛乳	ごはん つくね(2こ) ひじきのいために キャベツのみそしる	つくね ひじき ぶたにく はんぺん とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん キャベツ えのきだけ ねぎ	ごはん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	
19 火 牛乳	ごはん <b>みつばごはん</b> さわらかのりあげ <b>はるだいこんとたけのこのぞぼろに</b> アメリカンチェリー	とりにく さわら ぶたにく がんもどき ちくわ	<b>みつば</b> にんじん えだまめ しめじ <b>だいこん</b> たけのこ きぬさや しいたけ アメリカンチェリー	ごはん さとう あぶら さとう ごま でんぶん さとう でんぶん	1・2・3年生遠足よび日 給食なし <b>しよくいくしよくのひ</b> <b>5月のやさい</b> <b>みつば だいこん</b>
20 水 牛乳	ごはん だいずとなまあげのみそに とさあえ わらびもち	だいず なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし きなこ	ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ キャベツ みつば	ごはん あぶら さとう こんにやく さとう もち さとう	4年生遠足 給食なし
21 木 牛乳	ごはん たまねぎとウィンナー のスパゲティ ハーブチキン フルーツヨーグルト	ウィンナー ハーブチキン ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン しめじ ピーマン パセリ にんにく みかん パイナップル	ごはん あぶら さとう でんぶん しゅうまい(かわ) はるさめ さとう ごまあぶら	
22 金 牛乳	ごはん マーボーとうふ しゅうまい(2こ) バンサンスー	ぶたにく とうふ みそ しゅうまい(にく) ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぶん しゅうまい(かわ) はるさめ さとう ごまあぶら	
25 月 牛乳	ごはん はつがげんまい ハヤシライス スコッチエッグ コーンサラダ	ぶたにく スコッチエッグ(にく・たまご)	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ あかピーマン アスパラガス	はつがげんまいごはん ジャがいも オリーブあぶら さとう ハヤシルウ たまねぎドレッシング	
26 火 牛乳	ごはん さばのぎんがみやき あっさりづけ とうふのすましじる	さばのぎんがみやき こんぶ とうふ とりにく あぶらあげ かまぼこ	はくさい きゅうり たまねぎ にんじん しめじ みつば	ごはん	カルシウムきょうかこんだて
27 水 牛乳	ごはん こおなごのかみかみあげ いそかあえ たまねぎのみそしる	こおなご のり なまあげ みそ	ごぼう もやし こまつな たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら	
28 木 牛乳	ごはん ちゅうかめん はるまき バンバンジー	ぶたにく はんぺん はるまき(にく) とりにく	ねぎ もやし たけのこ にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	ちゅうかめん はるまき(かわ) あぶら さとう ごま	
29 金 牛乳	ごはん かつおそぼろごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツたっぷりとりつくねじる あまなつ	かつお ぶたにく とりにくだんご あぶらあげ	グリンピース たまねぎ ごぼう しょうが にんにく キャベツ にんじん しいたけ あまなつ	ごはん あぶら さとう	

### ＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギー の25～30%
小学校 5月平均	625	27.2	27.2%



\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\* 献立は都合により変更することがあります。