

5月予定献立表

実施回数 21回 平均エネルギー 610kcal
平均たんぱくしつ 21.9g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	1日（水）	2日（木）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）	13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
献立	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ★きんぴらだいず たまねぎのみそしる	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう くきわかめのかきあげ もちむぎめんじる	□パン ○ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ こぶきいも ABCマカロニスープ	こどもの日メニュー □ごはん（小） ○ぎゅうにゅう さわらのあげに わかたけじる かしわもち	そばろごはん □（ごはん） ○ぎゅうにゅう だいずのコロコロに さつまじる	□ナン ○ぎゅうにゅう だいずミートリドライカー やさいスープ ヨーグルト	□ごはん ○ぎゅうにゅう ごまに こまつなあえ ひじきつくだに	□パン ○ぎゅうにゅう コロッケ アスパラサラダ ビーフンスープ	□ごはん ○ぎゅうにゅう かつおのしんたまソース ぶたじる	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう カレーうどん やさいソテー チーズ	□パン ○ぎゅうにゅう さかなフライ ボイルやさい コーンポタージュ
副食材料	○いわし 1きれ △しょうが □さとう しょうゆ さけ ○ぶたにく ○だいず（みずに） こんにゃく △にんじん △ごぼう □ごま □さとう しょうゆ みりん □ごまあぶら □あぶら ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ □ふ ○みそ にぼしだし	○いか ○ちくわ ○ちりめんじゃこ □さつまいも △ごぼう △にんじん ○くきわかめ □こむぎこ □あげあぶら □もちむぎめん ○とりにく △にんじん △だいこん △はくさい △しめじ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし	○ハンバーグ 1こ □さとう しょうゆ みりん △しめじ □でんぶん □じゃがいも しお・こしょう ○ベーコン △にんじん △たまねぎ △キャベツ △とうもろこし △エリンギ □アルファベットマカロニ ポークブイオン チキンブイオン しお・こしょう しょうゆ	○さわら 1きれ しお・こしょう □でんぶん □あげあぶら □ごま □さとう しょうゆ さけ ○だいず（みずに） ○ちくわ こんにゃく △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ にぼしだし ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △たけのこ（みずに） △えのきたけ ○わかめ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし だしこんぶ □かしわもち 1こ	○まぐろ（あぶらづけ） △しょうが ○あおさ □ごま □さとう しょうゆ さけ ○だいず（みずに） ○ちくわ こんにゃく △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ にぼしだし ○とりにく ○ちくわ こんにゃく △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ にぼしだし ○まぐろ（あぶらづけ） △しょうが ○あつあげ ○だいず（みずに） △にんにく △たまねぎ △にんじん △だいこん △さやいんげん □ごま □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○まぐろ（あぶらづけ） △たまねぎ △にんじん △キャベツ △こまつな しお・こしょう しょうゆ さけ □あぶら ○ひじきつくだに	□ナン 1ふくら ○ぶたひきにく ○だいずミート ○ひよこめ △にんにく △たまねぎ △にんじん △ピーマン ポークブイオン しお・こしょう カレーこ □こむぎこ □さとう △トマトピューレ □あぶら ○チーズ ○ポークウインナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △キャベツ △にんじん ポークブイオン チキンブイオン しお・こしょう △ねぎ □あぶら ○ヨーグルト 1こ	○とりにく ○ちくわ ○あつあげ ○だいず（みずに） △にんにく △たまねぎ △にんじん △だいこん △さやいんげん □ごま □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○まぐろ（あぶらづけ） △たまねぎ △にんじん △キャベツ △こまつな しお・こしょう しょうゆ さけ □あぶら ○ひじきつくだに	□コロッケ 1こ □あげあぶら △にんじん △キャベツ △アスパラガス たまねぎドレッシング □ビーフン ○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ほししいたけ △ねぎ △しょうが ポークブイオン しお・こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし	○かつお さけ △しょうが しょうゆ □でんぶん □あげあぶら △にんにく △たまねぎ △ねぎ す □さとう ○ぶたにく ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ねぎ ○みそ にぼしだし	□うどん ○ぶたにく ○かまぼこ ○あぶらあげ △たまねぎ △にんじん △ねぎ □カレーうどん カレーこ さけ しょうゆ にぼしだし ○ポークウインナー △たまねぎ △にんじん △キャベツ △こまつな しお こしょう しょうゆ □あぶら ○チーズ 2こ	○ホキフライ 1こ □あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △コーンペースト △クリームコーン ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう
日	20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）	
献立	□わかめごはん（大） ○ぎゅうにゅう ひめじおでん やさいのあまずに	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう ポトフ ビーフンいりやさいため	□ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのさらさあげ クービーリチー みそしる	□ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたキムチ わかめスープ いちごとみかんのゼリー	□パン ○ぎゅうにゅう さかなのチリソース オニオンスープ ★アーモンド	とりごぼうごはん □（むぎごはん小） ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ はるさめじる	□パン ○ぎゅうにゅう しんじがのクリームに ツナとだいずのサラダ	かつめし □（ごはん） ○ぎゅうにゅう インディアンキャベツ だいこんのみそしる	□なめし（大） ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに ★きりぼしだいこんのあまずに	□おうどんパン ○ぎゅうにゅう はっぼうさい パインアップル（フローズン）	正しい食事のマナーを 身につけましょう *食事のあいさつを きちんとしましょう
副食材料	○わかめごはんのもと □きょうかまい ○うずらたまご ○ミニちくわ ○あつあげ こんにゃく □じゃがいも △だいこん □さとう しょうゆ みりん にぼしだし △しょうが しょうゆ にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま す □さとう しょうゆ しお □ごまあぶら	□くろぎとう ○ベーコン ○ミニウインナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △だいこん ポークブイオン チキンブイオン しお・こしょう しょうゆ □ビーフン ○ぶたにく △しょうが △たまねぎ △にんじん △キャベツ △チンゲンサイ ポークブイオン しお・こしょう しょうゆ □ごまあぶら □あぶら	○さわら しお しょうゆ さけ △しょうが □でんぶん カレーこ □あげあぶら ○ぶたにく △にんにく こんにゃく △にんじん △ほししいたけ ○さやいんげん □さとう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △もやし △はくさいキムチ しお・こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら トウバンジャン ○やきぶた ○とうふ ○うずらたまご △たまねぎ △にんじん △チンゲンサイ △えのきたけ ○わかめ □ごま △しょうが ポークブイオン しお・こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし □いちごとみかんのゼリー 1こ	○ホキ しお・こしょう □でんぶん □あげあぶら △しょうが △にんにく △トマト（みずに） ケチャップ □さとう しょうゆ さけ チリパウダー □あぶら ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △エリンギ ポークブイオン チキンブイオン しお・こしょう しょうゆ □アーモンド 1ふくら	□おむぎ □きょうかまい ○とりにく △しょうが △にんじん △ごぼう △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ □あぶら ○わかさぎ しお・こしょう □でんぶん □あげあぶら ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ □えんどうはるさめ しお しょうゆ にぼしだし	○とりにく ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △しめじ △エリンギ □ベシャメルソース ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム ポークブイオン しお・こしょう ○まぐろ（あぶらづけ） さけ ○だいず（みずに） △にんじん △キャベツ ごまドレッシング	○とんかつ □あげあぶら □ビーフンチューのもと デミグラスソース △トマトピューレ ソース □さとう △キャベツ カレーこ ○とうふ ○あぶらあげ △たまねぎ △にんじん △だいこん △しめじ △ねぎ ○わかめ ○みそ にぼしだし	△なめしのもと □きょうかまい ○とりにく ○こうやどうふ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○あぶらあげ △にんじん △きりぼしだいこん □ごま す □さとう しょうゆ しお □ごまあぶら にぼしだし	□あげあぶら ○きなこと □さとう しお ○ぶたにく ○いか ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △たけのこ（みずに） △ほししいたけ △チンゲンサイ ポークブイオン しお・こしょう しょうゆ さけ オイスターソース □でんぶん □ごまあぶら □あぶら △パインアップル（フローズン） 1きれ	正しい姿勢で 食べましょう *はしを正しく持ちましょう

○印…血・肉・骨になり、からだをつくるもの（赤色） □印…熱や力のもとになるもの（黄色） △印…からだの調子をととのえるもの（みどり色） ★印…かみかみメニュー …兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。 ◎アップルパンや麦ごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

★次回の給食費引落日：5月31日（金）[4月分]★口座への入金をお願いします★