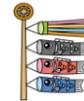




5月予定献立表



日	こんだて名		アレルギー物質		使用材料名			栄養価		
	主食 飲み物 おかず		全28品目中		赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる もとなる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く力)の もとなる	緑色の食品 体の調子を整える もとなる	上段:小 下段:中	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	くろパン		小麦 大豆 ※乳不使用			くろパン				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				590	21.2
	オニオンスープ		豚肉 鶏肉		ベーコン	油	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ		726	25.3
	ほうれん草ときのこのグラタン		小麦 乳		ほうれん草ときのこのグラタン					
2 金	いんげんとウィンナーのソテー		豚肉		フランス	油	いんげん コーン 人参 にんにく			
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				680	27.1
	さつきのり				かまぼこ		たけのこ 人参 玉ねぎ さやえんどう ねぎ			
7 水	ぶたにくとこんぶのいために		大豆 豚肉		豚肉 昆布 油揚げ	ごま油 砂糖	人参 しらたき		842	32.7
	【かしわもち】		大豆			粕もち				
	【かしわのはっぱを とってたべよう!】					ごはん				
	コーヒーミルク		乳		コーヒーミルク				587	22.6
8 木	たまごコーンのちゅうかさスープ		卵 大豆 鶏肉		卵 豆腐	でん粉 ごま油	コーン 人参 玉ねぎ チンゲンサイ		760	28.5
	ポークシュウマイ(2こ)		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		ポークシュウマイ					
	アスパラととりにくのちゅうかいため		鶏肉		鶏肉	油 砂糖 でん粉	アスパラガス 人参 たけのこ きくらげ 生姜 にんにく			
	こどもパン		小麦 大豆 ※乳不使用			こどもパン				
9 金	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				552	23.7
	ポトフ		鶏肉 豚肉		フランス		じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー		
	しろみざかなのハーブやき		乳		白身魚(タラ) ハーブ漬				700	29.3
	カクテルポンチ		もも りんご				いちごゼリー りんごゼリー	パイナップル みかん もも		
12 月	ちやめし		大豆				茶飯			
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				689	23.0
	じゃがいものそぼろに		豚肉		豚肉	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ たけのこ グリンピース		862	28.2
	かぼちゃコロッケ		小麦 大豆			かぼちゃコロッケ 油				
13 火	ちくさいため		豚肉 鶏肉		フランス	油	キャベツ 人参 もやし 小松菜 コーン			
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				545	22.1
	かきたまじり		卵 大豆		卵 豆腐	でん粉	人参 えのきたけ ほうれん草 ねぎ		710	27.8
14 水	とうふハンバーグ おろしソースかけ		大豆 鶏肉 豚肉		豆腐ハンバーグ	砂糖 でん粉	大根			
	★かてめしのぐ		小麦 大豆 鶏肉		鶏肉 ちくわ	油 砂糖	人参 ごぼう しめじ しらたき			
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				617	26.1
15 木	ぶたキャベじる		大豆 豚肉		豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜		789	32.1
	★あじのソースかけ		ごま 大豆 りんご		あじてん粉付き	砂糖 ごま 油	生姜			
	あおなとしめじのびたし		大豆		油揚げ	砂糖	小松菜 人参 もやし しめじ			
	【ソフトめん】		小麦			ソフトめん				
16 金	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				640	25.4
	さんさいうどんじり		大豆 鶏肉		鶏肉 油揚げ わかめ		わらび みずな なめこ 山うど えのきたけ たけのこ 人参 ねぎ		769	32.3
	ちくわのおちああげ(小1こ、中2こ)		小麦		ちくわ	小麦粉 でん粉 油				
	もも		もも				もも			
19 月	ツイストパン		小麦 大豆 ※乳不使用			ツイストパン			678	28.4
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳					
	コーンポタージュ		小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		ベーコン チーズ 牛乳 脱脂粉乳	シチュールウ 油 バター	コーン 人参 玉ねぎ パセリ		886	36.4
	チキンナゲット(小2こ、中3こ)		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		チキンナゲット					
20 火	こまつなとツナのソテー		鶏肉 豚肉		ツナ ハム	油	小松菜 人参 コーン			
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				617	21.0
	チンゲンサイのスープ		大豆 鶏肉		豆腐 なた		チンゲンサイ 人参 きくらげ もやし ねぎ		748	24.7
21 水	★はるまき		小麦 大豆 鶏肉			春巻き 油				
	あつあげとぶたにくのみそいため		大豆 鶏肉 豚肉		厚揚げ 豚肉 みそ	ごま油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ビーマン にんにく 生姜			
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				632	23.1
22 木	だいこんのみそしる		大豆		豆腐 油揚げ みそ		大根 人参 しめじ ほうれん草		777	28.1
	やさしいコロッケ ソース		小麦 乳 大豆 りんご			野菜コロッケ 油				
	★ソイどんのぐ		小麦 大豆 豚肉		豚肉 大豆	カレーウ 砂糖 油	人参			
	ごはん					ごはん				
23 金	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				567	21.7
	★はるやさいのもの		小麦 大豆 豚肉		豚肉 ちくわ がんもどき 昆布	じゃがいも 砂糖	たけのこ 人参 こんにゃく ふき		716	26.3
	あつやきたまご		卵 さば		厚焼き卵					
	なつみかんゼリー					夏みかん(甘夏)ゼリー				
26 月	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				654	28.6
	さわにわん		豚肉		豚肉	春雨	たけのこ 人参 えのきたけ さやえんどう		841	35.4
	かつおのごまがらめ		ごま		かつお竜田味でん粉付き	砂糖 ごま 油				
27 火	はるキャベツのソテー		豚肉 鶏肉		ベーコン	油	キャベツ 人参 コーン			
	ライスボールパン		小麦 大豆 ※乳不使用			ライスボールパン				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				614	20.8
	ジュリエンスープ		豚肉 鶏肉		ベーコン		人参 玉ねぎ 大根 キャベツ パセリ		749	24.4
28 水	メンチカツ		小麦 豚肉 大豆		メンチカツ	油				
	★カレーポテトサラダ		大豆			じゃがいも マヨネーズ風ドレッシング	枝豆 コーン			
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				610	27.9
29 木	そうへいじり		鶏肉 豚肉		豚肉 みそ	油 里芋	人参 ごぼう れんこん ねぎ にんにく		779	34.3
	さわらのねぎやき				さわらのねぎ漬					
	★こぎつねごはんのぐ		鶏肉 大豆		鶏肉 油揚げ	油 砂糖	人参 干し椎茸 たけのこ 枝豆			
	ごはん					ごはん				
30 金	【ジョア プレーン】		乳		ジョア				565	22.1
	★けんちんじる		大豆		豆腐	じゃがいも ごま油	人参 ごぼう しらたき 小松菜		706	25.3
	さばのみそに		さば		さばのみそ煮					
	きりぼしだいこんのやきそばソースいため		大豆 豚肉 りんご		豚肉 青のり	油	人参 もやし 切り干し大根			
31 土	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				577	24.5
	かぶのみそしる		大豆		厚揚げ みそ		かぶ えのきたけ 人参 小松菜		738	30.4
	とりにくのアップルソースかけ		鶏肉 りんご		鶏肉酒・塩漬	油 砂糖	玉ねぎ りんご にんにく			
1 日	★くきわかめのきんぴら		豚肉		茎わかめ 豚肉 さつま揚げ	砂糖 油 ごま油	人参 こんにゃく			
	【ちゅうかめん】		小麦			中華麺				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				629	25.9
	とうにゅうタンタンめんじり		ごま 大豆 鶏肉 豚肉		豆乳 豚肉 みそ	油 ラー油 砂糖 ごま でん粉	人参 たけのこ ほうれん草 ねぎ 生姜 にんにく		811	32.9
2 日	あげぎょうぎ(小2こ、中3こ)		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		ぎょうぎ	油				
	いためナムル		鶏肉			油 ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく			
	しよくパン		小麦 大豆 ※乳不使用			食パン				
	キャラメルパテ		乳			キャラメルパテ			620	27.2
3 日	ぎゅうにゅう		乳		牛乳					
	★ミネストローネ		大豆 豚肉		ベーコン 大豆	じゃがいも 油	人参 玉ねぎ トマト にんにく パセリ		763	33.3
	ハンバーグ てりやきソースかけ		鶏肉 豚肉		ハンバーグ	砂糖 でん粉				
	こまつなとウィンナーのソテー		豚肉		フランス	油	小松菜 人参			
4 日	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				615	23.5
	チキンカレー		小麦 大豆 鶏肉 りんご		鶏肉	じゃがいも カレーウ 油	人参 玉ねぎ トマト りんご にんにく		787	28.8
	プレーンオムレツ		卵			プレーンオムレツ				
5 日	えびとコーンのソテー		えび 鶏肉 豚肉		えび ベーコン	油	人参 キャベツ コーン		614	24.3
	給食回数20回								773	29.8

※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
 ※ ★はかみかみメニューです。意識して“よくかんで”食べる日にしましょう!
 ※ ♪の日は、先割れスプーンがつかます。
 ※ ☺の日は、おわんが2こつかます。
 ※ 【】のものは、学校配達品です。
 ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意していただき、ご不明な点がありましたら学校給食センターまでお問い合わせください。

食物アレルギー対象品目について	原因食物	除去する必要のない調味料・だし・添加物等
卵	卵黄カルシウム	
牛乳	乳糖・乳糖生成カルシウム	
小麦	しょうゆ・酢・みそ	
大豆	大豆油・しょうゆ・みそ	
ゴマ	ゴマ油	
魚類	かつおだし・いりこだし・魚しょう	
肉類	エキス	

「学校給食における食物アレルギー対応指針」(文部科学省 平成27年3月作成)を基に作成

月間平均栄養価

今月の特別献立は
 ● 2日(金) こどもの日献立
 ● 23日(金) 三重県郷土料理献立

給食センターでは給食の写真を毎日更新中です★