

5月分予定献立表

1日(金)~15日(金)

※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

日	主食およびおかず	なかま			調味料その他	アレルギー表示		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		お知らせと 調味料の原材料表
		赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間		義務8品目	推奨20品目	小	中	
1	麦ごはん		こめ むぎ			-	-			《お知らせ》 ○ 5月1日の柏餅は、のどに詰まらせないようによく噛んで食べましょう。柏葉は食べられないので、はがして食べます。
金	豚丼の具	ぶたにく	さんおんとう こめあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにゃく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 料理酒	小麦	大豆 豚肉	667 23.7 18.2 2.6	805 28.2 20.7 3.1	
	肉団子ときのこのスープ	にくだんご	【にくだんご】鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 水あめ 塩 チキンオイル 大豆油 《アレルギー:鶏肉 豚肉 大豆》	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのきたけ パセリ	淡口しょうゆ 塩 こしょう 洋風スープ ガラスープ	小麦	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン			
	かしわもち 柏餅(柏葉付き) かしわば 柏葉をはがして食べます		かしわもち しょうしんこ さとう あすき みずあめ		塩	-	-			
4	みどりの白									
5	こどもの白									
6	振替休日									
7	コッパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-			【料理酒】 清酒 醸造アルコール 塩 《アレルギー:なし》
木	春雨のピリ辛炒め	ぶたにく	はるさめ さんおんとう ごま こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	にんにく しょうが みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ トウバンジャン	小麦	大豆 豚肉 ごま	630 23.3 22.7 2.6	764 27.9 25.8 3.4	【赤ワイン・白ワイン】 ぶどう果汁 砂糖 塩 アル コール《アレルギー:なし》
	中華コーンスープ	とりにく	でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン クリームコーン チンゲンサイ	ガラスープ 丸鶏ガラスープ 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉			【米酢】 米 アルコール 《アレルギー:なし》
	チョコレートネオソフト	だっしふんにゅう	みずあめ さとう ショートニング こむぎこ		ココア 塩 乳化剤	小麦乳	-			【クリームポタージュの素】 小麦 ホエイパウダー 植物 油 コーンスターチ 脱脂粉 乳 ぶどう糖 塩 砂糖 野 菜パウダー 全粉乳 豚脂 ポークエキス《アレルギー: 小麦 乳 大豆 豚肉》
8	ごはん		こめ			-	-			【イタリアンドレッシング】 なたね油 砂糖 醸造酢 塩 天音義 香味油 酵母エキス パウダー にんにく バジル セロリ 黒こしょう トマト《ア レルギー:なし》
金	高野豆腐のそぼろあん煮	こうや豆腐 あぶらあげ とりひきにく	さんおんとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ	しょうが 料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	607 27.1 20.4 2.3	762 32.6 23.5 2.8	
	キムチ汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん しめじ だいこん にら キムチ	煮干だし	-	大豆 豚肉			
11	減量ごはん		こめ			-	-			【七種野菜の華やかごはん の素】 青菜 塩 とうもろこし 人参 砂糖 梅 かぼちゃ ほうれん 草 砂糖 鰹節 でんぷん 昆布《アレルギー:大豆》
月	山菜うどん	とりにく かまぼこ	うどん	わらび えのきたけ だけのこ ねぎ しいたけ	煮干だし みりん 淡口しょうゆ 料理酒 塩	小麦	大豆 鶏肉	618 24.1 18.0 2.2	760 28.9 20.3 2.8	
	豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく	さんおんとう こめあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん	しょうが にんにく 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 料理酒	小麦	大豆 豚肉			
12	黒糖パン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう くるさとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-			【和風だしの素】 砂糖 塩 かつお節粉末 か つお節エキス こんぶエキス 調味料《アレルギー:なし》
火	グリーンポタージュ	とりにく きゅうにゅう しろいんげんまめペースト	じゃがいも なまクリーム	グリーンピースペースト たまねぎ にんじん パセリ	ガラスープ クリームポタージュ 塩 こしょう	小麦乳	大豆 豚肉 鶏肉	611 24.5 22.1 2.2	762 29.6 25.7 2.7	
	イタリアンドレッシングサラダ	ハム	さんおんとう こめあぶら	にんじん コーン キャベツ	イタリアンドレッシング 米酢 塩	-	豚肉			
13	七色華やかごはん		こめ		七種野菜の華やかごはんの素	-	大豆			【オイスターソース】 かき ほたて 砂糖 昆布 酵 母 水あめ 塩《アレルギー: なし》
水	筑前煮	とりにく あつあげ	じゃがいも さんおんとう	ごぼう にんじん れんこん だけのこ しいたけ さやいんげん こんにゃく	料理酒 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	577 22.4 15.6 2.8	674 25.6 17.5 3.3	主な加工品
	土佐酢和え	ほぐしかまぼこ	さんおんとう こめあぶら	もやし にんじん ほうれんそう	米酢 淡口しょうゆ 和風だしのもと	小麦	大豆 ごま			
14	米粉パン	だっしふんにゅう	こめこミックス ショートニング さとう		塩 イースト	小麦乳	-			【ベーコン】 豚ばら肉 砂糖 塩 香辛料 《アレルギー:豚肉 大豆》
木	ホキフライ(青さ入り)		ホキフライ(あおさいり) ホキ あおさのり だいず こめあぶら	パンこ こむぎこ でんぷん	塩 香辛料 ウスターソース	小麦	大豆	625 25.9 23.7 2.9	777 32.0 28.1 3.8	【ハム】 豚ロース肉 砂糖 塩 香辛 料《アレルギー:豚肉》
	ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー	【ウィンナー】豚肉 豚脂 ウィンナーミックス粉 《アレルギー:豚肉》	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	ガラスープ 洋風スープ 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン		【ほぐしかまぼこ】 たら ほき 塩 砂糖 でん粉 かつおエキス えごま油《ア レルギー:なし》
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	ぶどうゼリー	【ぶどうゼリー】砂糖 ぶどう果汁 香料 クチナシ 紅麹 《アレ ルギー:なし》	みかん もも パイナップル ナタデココ	乳	もも			
15	ごはん		こめ			-	-			【まぐろみずに】 きはだまぐろ 塩 野菜エキス 《アレルギー:なし》
金	チンジャオロース丼の具	きゅうにく	さんおんとう こめあぶら	ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし だけのこ	料理酒 濃口しょうゆ みりん オイスターソース 料理酒 にんにく しょうが	小麦	大豆 牛肉 ごま	580 21.7 16.7 2.0	708 26.0 18.9 2.7	【とりささみずに】 鶏肉 野菜エキス 塩 でん粉 《アレルギー:鶏肉》
	わかめと春雨のスープ	とりにく わかめ	はるさめ	たまねぎ ほうれんそう にら	ガラスープ 丸鶏ガラスープ 淡口しょうゆ 塩 料理酒	小麦	大豆 鶏肉			

5月分予定献立表

18日(月)~29日(金)

※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

日	主食およびおかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	調味料その他	アレルギー表示		エネルギーたんぱく質脂質		お知らせと調味料の原材料表	
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		義務8品目	推奨20品目	小	中		
18	麦ごはん		こめ むぎ			-	-			《お知らせ》 *給食のパンは、一口分ずつちぎって食べましょう。	
月	チキンカレー	とりにく しろいんげんまめペースト	じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん すりおろしりんご	ガラスープ パモントカレールー とろけるカレールー	小麦乳	大豆 鶏肉 豚肉 パナ りんご	631 20.9 19.1 3.0	775 24.6 21.7 3.7		
	海藻サラダ	ハム くわいかめ わかめ こんぶ とさかのり		キャベツ きゅうり にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆 豚肉				
19	減量コッパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-			【パモントカレー】 小麦 豚肉 砂糖 塩 カ レー粉 でん粉 玉ねぎ ト マト 脱脂粉乳 チーズ パ ナナペースト 醤油 はちみ つ りんご ココア 豚エキス 《アレルギー:小麦・乳・大 豆・パナナ・鶏肉・豚肉・りん ご》	
火	やきそば	ぶたにく かまぼこ あおのり	【かまぼこ】たらすり身 砂糖 塩 でんぶん 着 色料《アレルギー:なし》 ラーメン こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし しいたけ	焼きそばソース ウスターソース	小麦	大豆 豚肉 りんご	575 24.1 17.8 3.8	721 29.4 20.7 4.9		
	千切り大根とごぼうのサラダ	ほくしかまぼこ		せんざりだいこん ごぼう きゅうり にんじん	和風ドレッシングごましょうゆ	小麦	大豆 ごま				
20	ごはん		こめ			-	-			【とろけるカレー】 小麦粉 食用油脂 砂糖 で ん粉 塩 カレー粉 さつまい も 白菜 キャベツ 玉ねぎ 香辛料《アレルギー:小麦》	
水	厚揚げといかの中華煮	ぶたにく いか あつあげ	さんおんどう てんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ だけこの チンゲンサイ	中華だし オイスターソース 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 いか	584 25.3 18.5 1.7	735 30.4 21.1 2.0		
	のり酢和え	まぐろみずに かつおぶし	さんおんどう	もやし こまつな にんじん	米酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆				
21	ミルクパン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-			【青じそドレッシング】 砂糖 しょうゆ 酢 かつおだ し 塩 こんぶだし はくさいエ キス 玉ねぎエキス 塩蔵青 じそ 《アレルギー:小麦 大豆》	
木	チキンと豆のトマト煮	とりにく だいず しろいんげんまめペースト	じゃがいも シェルマカロニ こめあぶら さんおんどう	たまねぎ にんじん トマトピューレ	にんにく 野菜フイオン ウスターソース 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう	小麦	大豆 鶏肉	599 25.3 21.6 2.1	745 30.5 25.4 2.7		
	キャベツのソテー	ワインナー	【ワインナー】豚肉 豚脂 でんぶん ワインナーミックス粉 《アレルギー:豚肉》	キャベツ にんじん コーン	淡口しょうゆ 野菜フイオン	小麦	大豆 豚肉				
22	ごはん		こめ			-	-			【やきそばソース】 砂糖 塩 りんご デキストリン 大豆たん白 ラード 酵母エ キス 鰹節パウダー イワン節 パウダー むろ節パウダー 香辛料 《アレルギー:大豆 豚肉 り んご》	
金	カツオメンチカツの オーロラソースかけ	かつお	カツオメンチカツ パンこ さとう こむぎこ コーンあぶら たまねあぶら	たまねぎ	しょうが しょうゆ 塩	小麦	大豆	661 21.4 24.6 2.5	839 26.8 28.5 3.1		
	きざみ昆布と大豆の炒め煮	ぶたにく だいず こんぶ	さんおんどう ごま こめあぶら	にんじん	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 豚肉 ごま				
	ほうれん草のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん たまねぎ	煮干だし	-	大豆				
25	麦ごはん		こめ むぎ			-	-			【卵不使用マヨネーズ】 大豆油 なたね油 酢 塩 砂糖 大豆たん白 マスタード 《アレルギー:大豆》	
月	ハッシュドポーク	ぶたにく しろいんげんまめペースト		たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマトピューレ	ガラスープ ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ハイルウ ウスターソース 塩	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	630 21.8 19.2 2.8	779 25.6 22.1 3.3		
	チキンとアスパラガスのサラダ	とりにく さしみず	さんおんどう こめあぶら	アスパラガス コーン きゅうり	レモン果汁 淡口しょうゆ 米酢	小麦	大豆 鶏肉				
26	きなこ揚げパン	だっしふんにゅう きなこ	こむぎこ さとう ショートニング こめあぶら		塩 イースト	小麦乳	大豆			【ハイルウ】 小麦粉 ラード パーム油 塩 砂糖 トマトペースト たまね ぎ 脱脂大豆 にんにく 香辛料 《アレルギー:小麦 大豆》	
火	カレー味ポトフ	ぶたにく ベーコン だいず	じゃがいも さんおんどう こめあぶら	たまねぎ にんじん だいこん パセリ	にんにく ガラスープ 洋風スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう カレー粉	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン	621 23.6 26.5 3.0	771 28.5 31.2 3.8		
	ツナとほうれん草のサラダ	まぐろみずに		ほうれんそう にんじん きゅうり コーン	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉				
27	ごはん		こめ			-	-			【カレー粉】 ターメリック コリアンダー ク ミン こしょう 唐辛子 品物 そ の他香辛料 《アレルギー:なし》	
水	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし	さとう てんぷん		しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆	660 26.4 23.3 2.5	809 30.2 25.9 2.9		
	きんぴらごぼう	ぶたにく あぶらあげ	さんおんどう こめあぶら ごま こめあぶら	ごぼう にんじん あおまめ ごんにやく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 豚肉 ごま				
	根菜つくねのみそ汁	こんさいつくね とうふ みそ	【こんさいつくね】ごぼう 人参 玉ねぎ 里芋 蓮根 鶏肉 ラード 大豆たん白 でんぶん しょうゆ 砂糖 塩 香辛料 揚げ油《アレルギー:鶏肉 豚肉 大豆》	にんじん たまねぎ だいこんば	煮干だし しょうが	-	大豆 鶏肉 豚肉				
28	コッパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-			【たまねぎドレッシング】 酢 しょうゆ 植物油 玉ね ぎ 砂糖 しいたけ かつおだ し にんにく 《アレルギー:小麦 大豆 豚 肉》	
木	ベーコンときのこの和風スパゲティ	ベーコン	スパゲティ こめあぶら	たまねぎ しめじ えりんぎ えのきだけ	にんにく 白ワイン 和風だしの素 みりん 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 豚肉	643 28.2 22.6 3.0	794 34.1 26.6 3.6		
	コーンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう	こめあぶら	コーン クリームコーン たまねぎ にんじん プロッコリ パセリ	ガラスープ 塩 こしょう ポタージュエースコーン 白ワイン	小麦乳	鶏肉 豚肉				
29	ごはん		こめ			-	-			【ポタージュエースコーン】 スイートコーンパウダー デキ ストリン でんぶん 小麦粉 塩 脱脂粉乳 砂糖 酵母エ キス チキンコンソメ チーズ ほたてエキス 香辛料 《アレルギー:小麦 乳 鶏肉 豚肉》	
金	ごまみそ煮	ぶたにく あげボール あつあげ みそ あかみそ	【揚げボール】魚肉 人参 玉ねぎ 砂 糖 塩 ごぼう 大豆油 大豆たん白 《アレルギー:大豆》	じゃがいも さんおんどう すりごま	ごぼう にんじん あおまめ	濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 ごま	611 23.9 18.0 2.4		771 28.7 20.2 2.7
	ほうれん草のひじき和え	ほくしかまぼこ ひじきづくたに	【ひじきづくたに】しょうゆ 砂糖 ひじ き 酵母エキス 寒天 しそ香料《アレ ギー:小麦 大豆》	さんおんどう	ほうれんそう もやし にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆			

よく使用する調味料の原材料表示

むぎみそ 大豆 大豆 塩 水あめ たん白加水分解物 酒精 調味料 甘草 《アレルギー:大豆》	あかみそ 大豆 大豆 塩 酒精 《アレルギー:大豆》	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー:小麦 大豆》	淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー:小麦 大豆》	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 玉ね ぎ 香辛料 《アレルギー:なし》	デミグラスソース 小麦粉 ラード 玉ねぎ チキ ンエキス にんじん 砂糖 で ん粉 塩 香辛料 《アレルギー:小麦 鶏肉》	トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 砂糖 にんに く 植物油 塩 《アレルギー:大豆》
ウスターソース 砂糖 塩 玉ねぎ 酢 香辛 料 トマト カラメル色素 《アレルギー:なし》	野菜フイオン 塩 砂糖 たまねぎ にんに く 植物油 トマト 香辛料 《アレルギー:なし》	丸鶏からスープ 塩 チキンエキス 鶏脂 玉 ねぎ にんじん キャベツ 香辛料 丸鶏パウダー 《アレルギー:鶏肉》	からスープ チキンエキス 《アレルギー:鶏肉》	コンソメ 塩 砂糖 鶏肉 魚骨 香辛 料 トマト 玉ねぎ 《アレルギー:鶏肉 豚肉》	洋風スープ 砂糖 塩 でんぶん ラード トマト かつおエキス 豚肉 大豆 香辛料《アレルギー:大 豆 豚肉 ゼラチン》	中華だし 塩 でんぶん 砂糖 にんにく はくさい しょうが 香味食用 油 香辛料 《アレルギー:なし》