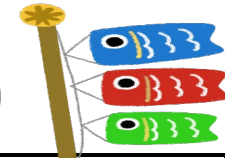


5月



給食だより



月	火	水	木	金
				1日
				牛肉と玉ねぎの牛丼風炒め 6品目の野菜サラダ 大豆の甘辛揚げ 小松菜と油揚げのお味噌汁 ご飯
4日	5日	6日	7日	8日
みどりの日	こどもの日	振替休日	ポークソテーデミグラスソース 蒸し野菜のサラダ(イタリアンマヨ) キャベツとハムのペペロンチーノ 玉ねぎとほうれん草のお味噌汁 ご飯	チキンのコーンフレーク揚げ ポテトニョッキのトマトソース コーンとブロッコリーのツナ炒め コーンスープ 米粉パン(ジャム付)
11日	12日	13日	14日	15日
鶏ささみ海苔巻き揚げ(醤油) 大根と牛すじの煮物 3色野菜のナムル じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	やわらかとんかつ(とんかつソース) トマトときゅうりのサラダ ポテトサラダ ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯	白身魚のハーブ焼きラタトゥイユソース ポテトグラタン 人参とツナのサラダ かぼちゃのスープ 黒糖パン	肉団子の照り焼き ごろごろ野菜のポテトサラダ ひじきと大豆の煮物 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	チキンカツカレー フルーツマカロニサラダ ぶどうゼリー ご飯
18日	19日	20日	21日	22日
ガバオライス 揚げ春巻き 海老と春雨のサラダ トマトとわかめのスープ ご飯	ハンバーガー(トマトソース) チキンナゲット&ポテトフライ キャベツとコーンのコールスロー りんごジュース 豚汁 ご飯	チキンの塩麹焼きレモンだれ じゃがいもと小松菜のそぼろ煮 ちくわのゆかり揚げ 豚汁 ご飯	海老と白身魚のチリソース 麻婆なす もやしとほうれん草のナムル 豆腐とわかめの中華スープ 黒米さつまいもご飯	若鶏と国産大豆のバジル煮込み ほうれん草とツナの和風スパゲティ さつまいもとりんごのサラダ 具だくさんのお味噌汁 ご飯
25日	26日	27日	28日	29日
若鶏とさつまいもの甘辛揚げ 塩肉じゃが マカロニサラダ 小松菜と油揚げのお味噌汁 わかめご飯	豚肉とキャベツのオイスター炒め 豆腐と野菜のうま煮 鶏ささみときゅうりの胡麻サラダ 大根と水菜のお味噌汁 ご飯	青森サーモンのハーブフライ スパゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ チキンと野菜のスープ さつまいもパン	鶏ひき肉のメンチカツ 豚バラ大根 かぼちゃのサラダ ほうれん草とえのきのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷりラーメン 揚げ餃子 フルーツ白玉

5月献立表

日	献立名	アレルギーマーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	牛肉と玉ねぎの牛丼風炒め		牛肉 こんぶ	砂糖	たまねぎ しょうが あさつき	719 kcal
	6品目の野菜サラダ		ハム	砂糖 マヨネーズ(卵なし)	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	22.5 g
	大豆の甘辛揚げ		だいず	片栗粉 砂糖	しょうが	28.5 g
	小松菜と油揚げのお味噌汁 ご飯		油揚げ みそ		ごまつな	2.7 g
7 木	ポークソテーデミグラスソース		豚肉 豆乳	オリーブ油 油 砂糖 ジャガイモ	たまねぎ トマト	705 kcal
	蒸し野菜のサラダ(イタリアンマヨ)			じゃがいも さつまいも	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	25.3 g
	キャベツとハムのペペロンチーノ		ハム	イタリアンドレッシング マヨネーズ(卵なし)	キャベツ にんにく	30.8 g
	玉ねぎとほうれん草のお味噌汁 ご飯		みそ		ほうれん草 たまねぎ	2.9 g
8 金	チキンのコーンフ레이크揚げ	☞	鶏肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) 片栗粉 コーンフ레이크 油		731 kcal
	ポテトニョッキのトマトソース		ベーコン	ポテトニョッキ 砂糖	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト レモンにんにく 鷹豆	29.1 g
	コーンとブロッコリーのツナ炒め		ツナ	油	ブロッコリー コーン	16.4 g
	コーンスープ		豆乳		コーン	2.9 g
11 月	米粉(パン)シジャン付	☞		米粉 薄力粉 油 ジャム		
	鶏ささみ海苔巻き揚げ(醤油)	☞	鶏肉 のり	てんぷら粉 薄力粉 油		704 kcal
	大根と生すじの煮物		牛肉 こんぶ	砂糖	だいごん にんじん ごまつな	26.5 g
	3色野菜のナムル	☞		ごま油 ごま 砂糖	にんじん もやし ほうれん草	25.2 g
12 火	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯		みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.4 g
	やわらかとんかつ(とんかつソース)	☞	豚肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		720 kcal
	トマトときゅうりのサラダ			砂糖	トマト きゅうり たまねぎ レモン	27.9 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	コーン にんじん レモン	28.6 g
13 水	ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯		油揚げ みそ		ほうれん草	2.9 g
	白身魚のハーブ焼きラタトゥイユソース		かれい	オリーブ油 砂糖	なす スッキーニ 赤ピーマン 青ピーマン	705 kcal
	ポテトグラタン	☞	豆乳 牛肉 豚肉 ベーコン	じゃがいも 砂糖 オリーブ油 薄力粉 油	たまねぎ にんにく	35.7 g
	人参とツナのサラダ		ツナ	イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ	27.5 g
14 木	かぼちゃのスープ		豆乳		かぼちゃ	2.9 g
	黒糖パン	☞		薄力粉 砂糖 油		
	肉回子の照り焼き		牛肉 豚肉 木綿豆腐	片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ	たまねぎ 乾しいたけ しょうが ブロッコリー	726 kcal
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		ハム	マヨネーズ(卵なし)	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン	
15 金	ひじきと大豆の煮物	☞	ひじき だいず	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	28.0 g
	豆腐とわかめのお味噌汁		木綿豆腐 わかめ みそ	砂糖 ごま油	にんじん	27.8 g
	ご飯			米		2.7 g
	チキンカツカレー	☞	鶏肉 豆乳	じゃがいも 油 チヤツネ 米粉 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	758 kcal
18 月	フルーツマカロナージュ	☞		マカロン マヨネーズ(卵なし) 砂糖	みかん バイン きゅうり りんご にんじん レモン	25.4 g
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース レモン	15.5 g
	ご飯			米		2.0 g
	カバオライス		鶏肉		にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン レモン	712 kcal
19 火	揚げ春巻き	☞	豚肉	春巻き皮 はるさめ ごま油 砂糖 片栗粉 油	たけのこ 乾しいたけ にんじん 青ピーマン しょうが	31.4 g
	海老と春雨のサラダ	☞	えび		たまねぎ にんじん 赤ピーマン コーン レモン にんにく	24.1 g
	トマトとわかめのスープ		わかめ		トマト	2.7 g
	ご飯			米		
20 水	ハイバーガー(トマトソース)	☞	豚肉 牛肉 木綿豆腐 ベーコン	砂糖 薄力粉 強力粉 コーンスターチ	たまねぎ にんにく 青ピーマン トマト レタス	739 kcal
	チキンナゲット&ポテトフライ	☞	鶏肉 木綿豆腐	砂糖 片栗粉 米粉 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉		30.5 g
	キャベツとコーンのコールスロー			油 フライドポテト	たまねぎ にんにく	
	りんごジュース			マヨネーズ(卵なし) イタリアンドレッシング	キャベツ にんじん コーン	28.4 g
21 木	りんごジュース				りんごジュース	2.7 g
	子羊の塩麹焼きしんじょう		鶏肉	塩麹 油 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン	723 kcal
	じゃがいもと小松菜のそぼろ煮	☞	鶏肉	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	ごまつな しょうが	36.6 g
	ちくわのゆかり揚げ	☞	ちくわ	油 てんぷら粉	ゆかり	16.6 g
22 金	鶏汁		豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	じゃがいも こんにゃく	だいごん にんじん ごぼう ねぎ	2.3 g
	ご飯			米		
	海老と白身魚のチリソース	☞	えび かれい	片栗粉 油 砂糖	たまねぎ ねぎ しょうが ブロッコリー	705 kcal
	麻婆なす	☞	豚肉 みそ	ごま油 砂糖 片栗粉	なす しょうが にんにく ねぎ えだまめ	23.4 g
25 月	ちやしとほうれん草のナムル	☞		ごま油 ごま 砂糖	もやし ほうれん草	23.4 g
	豆腐とわかめの中華スープ		木綿豆腐 わかめ		ねぎ	2.8 g
	黒米さつまいもご飯			米 黒米 さつまいも		
	若鶏と国産大豆のバジル煮込み	☞	鶏肉 だいず	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ブロッコリー	706 kcal
26 火	ほうれん草とツナの和風スパゲティ	☞	ツナ	スパゲッティ オリーブ油	にんじん ほうれん草	26.4 g
	さつまいもとりんごのサラダ			さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	りんご レモン	23.6 g
	星だくさんのお味噌汁		油揚げ みそ	じゃがいも	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	2.3 g
	ご飯			米		
27 水	若鶏とさつまいもの甘辛揚げ	☞	鶏肉	さつまいも 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 水あめ		721 kcal
	塩肉じゃが	☞	豚肉	こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	23.3 g
	マカロナージュ	☞	ハム	マカロン マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん レモン	21.8 g
	小松菜と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		ごまつな	2.8 g
28 木	わかめご飯		わかめ	米		
	豚肉とキャベツのオイスター炒め		豚肉	油 片栗粉 砂糖	たまねぎ キャベツ しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン	703 kcal
	豆腐と野菜のうま煮		木綿豆腐 豚肉	油 砂糖 片栗粉	チンゲンサイ にんじん 乾しいたけ ねぎ しょうが	28.5 g
	鶏ささみときゅうりの胡麻サラダ	☞	鶏肉	ごま油 ごま	きゅうり	28.9 g
29 金	大根と水菜のお味噌汁		みそ		みずな だいごん	2.3 g
	ご飯			米		
	鶏肉とさつまいものハーブフライ	☞	サケ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		710 kcal
	スパゲティオボロタン	☞	ウインナー ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン	29.0 g
29 金	キャベツとツナのサラダ		ツナ	和風ドレッシング マヨネーズ(卵なし)	キャベツ	28.2 g
	チキンと野菜のスープ		鶏肉	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん 赤ピーマン	2.9 g
	さつまいもパン	☞		薄力粉 砂糖 油 コーンスターチ さつまいも		
	鶏ひき肉のメンチカツ	☞	鶏肉 木綿豆腐	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	706 kcal
29 金	豚バラ大根		豚肉 こんぶ	砂糖	だいごん にんじん ごまつな	25.8 g
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ(卵なし) 砂糖	かぼちゃ	28.9 g
	ほうれん草とえのきの味噌汁		みそ		ほうれん草 えのきたけ	2.8 g
	ご飯			米		
29 金	野菜たっぷりラーメン	☞	豚肉	中華めん 油 チキンオイル	ほうさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	709 kcal
	揚げ餃子	☞	豚肉	ごま油 油 薄力粉 砂糖	ごまつな ねぎ しょうが	20.2 g
	フルーツ白玉			白玉粉 砂糖	キャベツ にんにく しょうが 寒天	27.4 g
					みかん バイン ぶどう レモン	2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。

アレルギー表記



瀬戸SOLAN学園