



献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

月	火	水	木	金	
<p>5月23日に出る「沢煮椀」とは千切りに切られた野菜と肉がたくさん入った塩味の汁物です。</p> <p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>	<p>1</p> <p>ナン 牛乳 野菜コロッケ コールスローサラダ ドライカレー</p>	<p>2</p> <p>ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 菜の花のごま和え 味噌けんちん汁</p>	<p>3</p> <p>魔法記念の日</p>	<p>4</p> <p>5月4日</p> <p>みどりの日</p>	
	<p>ナン、油、砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉、マヨネーズ、じゃがいも</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉</p>		<p>牛乳、牛肉、豚肉、ハム</p>	<p>牛乳、いわし、鶏肉、生揚げ、味噌</p>
	<p>キャベツ、トマト、人参、ピーマン、きゅうり、玉ねぎ、コーン、いんげん</p>	<p>ごぼう、長ねぎ、大根、人参、菜の花、こんにゃく</p>			
<p>7</p> <p>かわりビビンバ丼 牛乳 キャベツのナムル</p>	<p>8</p> <p>ホットドック 牛乳 マセドアンサラダ ミートボールスープ</p>	<p>9</p> <p>ご飯 牛乳 アジフライ なめたけ和え 味噌汁（じゃがいも）</p>	<p>10</p> <p>ご飯 牛乳 青椒肉絲 焼売（1人2個） わかめスープ</p>	<p>11</p> <p>スパゲティミートソース 牛乳 ハッシュポテト</p>	
<p>ご飯、油、砂糖、ごま</p>	<p>パン、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、でん粉</p>	<p>ご飯、油、砂糖、じゃがいも、パン粉</p>	<p>ご飯、油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、ごま</p>	<p>スパゲティ、油、じゃがいも</p>	
<p>牛乳、牛肉、豚肉、味噌</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、チーズ、卵</p>	<p>牛乳、あじ、味噌、かつお節</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ</p>	<p>牛乳、豚肉</p>	
<p>キャベツ、人参、もやし、ほうれん草、切り干し大根</p>	<p>きゅうり、椎茸、人参、チンゲン菜、玉ねぎ</p>	<p>ほうれん草、人参、大根、白菜、長ねぎ、えのき</p>	<p>玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、竹の子</p>	<p>玉ねぎ、ピーマン、トマト、人参、にんにく、生姜</p>	
<p>14</p> <p>チキンカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え</p>	<p>15</p> <p>チョコチップパン 牛乳 照り焼きチキン シーフードサラダ ミネストローネ</p>	<p>16</p> <p>ご飯 牛乳 ほっけの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁（ぶなしめじ・豆腐）</p>	<p>17</p> <p>わかめご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁（えのき）</p>	<p>18</p> <p>味噌ラーメン 牛乳 野菜春巻き</p>	
<p>ご飯、砂糖、はと麦、じゃがいも</p>	<p>パン、油、砂糖、チョコチップ</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま</p>	<p>ご飯、油、砂糖、でん粉、パン粉、でん粉</p>	<p>ラーメン、油、砂糖、小麦粉、春雨、でん粉</p>	
<p>牛乳、鶏肉、ヨーグルト</p>	<p>牛乳、鶏肉、ベーコン、大福豆水煮、まわかめ、いか、えび、卵</p>	<p>牛乳、ほっけ、豚肉、豆腐、さつま揚げ、味噌</p>	<p>牛乳、味噌、かつお節、豆腐、鶏肉</p>	<p>牛乳、豚肉、わかめ</p>	
<p>玉ねぎ、人参、みかん、パイナップル</p>	<p>きゅうり、人参、玉ねぎ、パセリ、トマト、にんにく</p>	<p>人参、ぶなしめじ、みつば、切り干し大根</p>	<p>えのき、小松菜、人参、大根、もやし、玉ねぎ</p>	<p>人参、玉ねぎ、チンゲン菜、もやし、長ねぎ、コーン、キャベツ、生姜、にんにく</p>	
<p>21</p> <p>ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 チョレギサラダ 味噌汁（油揚げ）</p>	<p>22</p> <p>バターロール 牛乳 ハンバーグ（ケチャップ） 青菜のソテー クリームシチュー</p>	<p>23</p> <p>ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き わかめと長ねぎのぬた 沢煮椀</p>	<p>24</p> <p>カレーピラフ 牛乳 エビフライ いんげんのサラダ じゃがいものつぶつぶスープ</p>	<p>25</p> <p>五目うどん 牛乳 大学いも 杏仁デザート</p>	
<p>ご飯、油、砂糖、でん粉、ごま</p>	<p>パン、油、砂糖、じゃがいも</p>	<p>ご飯、砂糖</p>	<p>ご飯、油、砂糖、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、じゃがいも、マヨネーズ</p>	<p>うどん、油、砂糖、はちみつ、ごま、さつまいも</p>	
<p>牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、わかめ</p>	<p>牛乳、鶏肉、豚肉、卵</p>	<p>牛乳、赤魚、豚肉、油揚げ、焼きちくわ、わかめ、味噌</p>	<p>牛乳、鶏肉、豚肉、えび、大豆水煮</p>	<p>牛乳、鶏肉、油揚げ、つと巻</p>	
<p>キャベツ、人参、長ねぎ、大根、すだち果汁</p>	<p>小松菜、ブロッコリー、玉ねぎ、もやし、人参、トマト</p>	<p>ごぼう、みつば、大根、椎茸、人参、長ねぎ</p>	<p>いんげん、人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、トマト</p>	<p>玉ねぎ、人参、ほうれん草、椎茸、長ねぎ、アロエ、みかん、パイナップル</p>	
<p>28</p> <p>ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのごま和え 肉じゃが</p>	<p>29</p> <p>黒糖パン 牛乳 ポークソテー 野菜サラダ えびと豆腐のスープ</p>	<p>30 元気くんの日</p> <p>元気くんご飯 牛乳 さばの塩焼き 白菜のおかか和え 味噌汁（なめこ）</p>	<p>31</p> <p>中華丼 牛乳 春雨サラダ</p>	<p>正しい姿勢で食事をしよう</p>	
<p>ご飯、油、砂糖、ごま、じゃがいも</p>	<p>パン、油、砂糖、黒糖、でん粉</p>	<p>ご飯、砂糖</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉、春雨</p>		
<p>牛乳、豚肉、卵</p>	<p>牛乳、豚肉、ハム、豆腐、えび、卵</p>	<p>牛乳、さば、ひじき、大豆水煮、味噌、かつお節</p>	<p>牛乳、豚肉、いか、えび、うずらの卵</p>		
<p>いんげん、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しらたき</p>	<p>キャベツ、きゅうり、人参、チンゲン菜、にんにく</p>	<p>小松菜、人参、大根、白菜、なめこ、絹さや</p>	<p>きゅうり、白菜、玉ねぎ、椎茸、人参、竹の子</p>		