


5月分 予定献立表


日(曜)	献立名			おもな食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず&デザート	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
端午の節句								
7(火)	◎ちらし寿司		ししゃもの青のりフライ 五月汁 ◎柏餅	牛乳 ししゃも 卵 えび 豆腐 わかめ かまぼこ 小豆 青のり	米 上新粉 油 砂糖 いりごま パン粉	にんじん かんぴょう しいたけ れんこん さやいんげん えのき たけのこ ふき	825	27.7
8(水)	麦ご飯		春キャベツの回鍋肉 わかめスープ デコボン	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 米粉 油 でん粉 砂糖 コーン	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ ピーマン にんじん きくらげ えのきだけ デコボン	764	33.0
9(木)	桜区産白ご飯		カレーふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 磯香和え	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 のり	米 麦 油 じゃがいも でん粉 いりごま 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし 小松菜 キャベツ	760	31.0
10(金)	◆ピースご飯		さばのピリ辛焼き 沢煮椀 ごま和え	牛乳 さば 豚肉 生揚げ	米 油 でん粉 こんにゃく すりごま 砂糖	グリンピース 小松菜 ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	775	27.9
13(月)	セルフオムライス		ジャーマンポテト アーモンドサラダ カットパイ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 麦 じゃがいも アーモンド 油 砂糖	トマト 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり コーン パインアップル	750	25.2
14(火)	お魚の日 菜飯		◆かつおの立田フライ 豚汁 河内晩柑	牛乳 豚肉 かつお 豆腐 みそ	米 麦 いりごま 油 砂糖 こんにゃく パン粉	小松菜 しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 河内晩柑	750	33.7
15(水)	◆山菜うどん (地粉うどん)		◆桜えびとしらすのかき揚げ なめたけ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 桜えび しらす 卵	小麦粉 でん粉 油 砂糖	わらび なめこ みず 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 小松菜 キャベツ もやし	791	28.8
16(木)	フレンチトースト		ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン チーズ	パン 砂糖 はちみつ バター じゃがいも 油	トマト 玉ねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり	857	34.9
17(金)	ビーフカレー(麦ご飯)		ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ひじき ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 はちみつ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが エリンギ きゅうり キャベツ	897	29.7
20(月)	九州地方麦ご飯		★チキン南蛮(タルタルソース) ★切干大根の煮物 ★せんだご汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 大豆粉	米 麦 米粉 油 砂糖 じゃがいも さやいんげん 大根	りんご 玉ねぎ レモン 赤ピーマン 切干大根 にんじん 長ねぎ 干しいたけ	850	33.1
21(火)	麦ご飯		生揚げとうすら卵の甘酢煮 春雨サラダ メロン	牛乳 生揚げ 豚肉 うすら卵	米 麦 小麦粉 春雨 油 でん粉 こんにゃく 砂糖 トマト きゅうり もやし キャベツ メロン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 チンゲン菜	810	31.0
22(水)	スパゲッティボンゴレ		新にんじんのサラダ 抹茶蒸しパン	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり まぐろ 卵 黒豆	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく えのきだけ キャベツ パセリ にんじん きゅうり 抹茶	799	32.3
23(木)	西区産白ご飯		豆腐の薬味ソース 五目きんぴら ゆかりあえ	牛乳 豚肉 豆腐 さつま揚げ	米 米粉 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 いりごま	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり 赤しそ	773	27.6
24(金)	ツイストパン		ホキのレモン風味 コーンポテト ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン 白いんげん豆	パン 砂糖 油 じゃがいも バター マカロニ	レモン パセリ コーン セロリー 玉ねぎ キャベツ トマト ほうれん草	856	32.8
開校をお祝いする献立								
27(月)	鯛とたけのこのおこわ		干草焼 お祝いすまし汁 冷凍みかん	牛乳 真鯛 油揚げ 鶏肉 卵 ゆば なると	米 もち米 砂糖 油 白玉もち	たけのこ きぬさや 玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根 長ねぎ みかん	792	31.4
28(火)	ちゃんぽん麺(中華めん)		わかめサラダ お豆のデザート	牛乳 豚肉 いか えび 卵 さつま揚げ わかめ 白いんげん豆	中華麺 砂糖 油 生クリーム でん粉 いりごま バター	にんじん しょうが もやし キャベツ 長ねぎ チンゲン菜 コーン 大根 きゅうり	751	30.7
29(水)	麦ご飯		さつまいもとじゃがいものコロック ごろごろ野菜のおみそ汁 かぶときゅうりのピリ辛漬	牛乳 豚肉 卵 みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも さつまいも パン粉 こんにゃく	玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ かぶ きゅうり にんにく	792	23.9
30(木)	ピザドッグ		じゃがいものスープ煮 グリーンサラダ	牛乳 フランクフルト チーズ ベーコン 鶏肉	パン 砂糖 油 じゃがいも	青ピーマン 玉ねぎ セロリー キャベツ たまぎだけ キャベツ きゅうり アスパラガス	821	32.9
31(金)	キム玉丼(麦ご飯)		きびなごごまフライ カリカリワントンサラダ	牛乳 豚肉 卵 きびなご	米 麦 油 砂糖 でん粉 パン粉 いりごま ワントンの皮	しょうが にんにく 白菜キムチ 玉ねぎ ら 長ねぎ もやし 小松菜	863	36.3

◎行事食
5日(日)
端午の節句
端午の節句にちなみに、7日(火)に「柏もち」を出します。柏の葉は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があります。これを子孫繁栄と結びつけ縁起をかついで、端午の節句に柏もちが食べられています。



◆旬の食材
＜野菜・果物＞
キャベツ 玉ねぎ
さやえんどう
じゃがいも ふき
にんじん たけのこ かぶ
河内晩柑 メロン
＜魚介＞
かつお 桜えび
しらす あさり
鯛 きびなご

14日(火)
今月のお魚【かつお】
「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」という俳句があるように、かつおはこれからの時期に旬を迎えます。刺身やたたきだけでなく、ステーキや角煮もおいしく食べられます。ぜひ御家庭でも旬の魚を味わってみてください。



19(日)
食育の日
食育の日にちなみ、20日(月)は九州地方の郷土料理を出します。せんだご汁のせんは漢字で洗と書きます。すりつぶしたいもを洗ってでん粉を作り、そのでん粉を使って団子(だご)を作ります。

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。