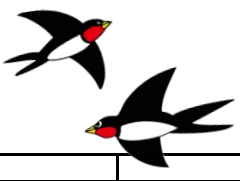


5月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金
	正しいところに 食器を置こう！ 今日の エネルギーは どのくらい？ どんな食材が 使われているか 確認しよう！	献立の見方 副菜 ふくさい 主菜 しゅさい しゅよく 主食 しるもの 汁物 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g) 赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品 緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品 黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品	1 まめまめサラダ ほっけのしおこうじやき ごはん かきたま じる 598 2.2 ほっけ だいず ハム とうふ たまご 牛乳 えだまめ コーン キャベツ きゅうり えのき ねぎ こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	2 てづくりふりかけ あつあげとひきにくのみそいため ごはん わかたけ じる 630 1.5 あげちりめん かつおぶし のり あつあげ わかめ とうふ 牛乳 にんじん キャベツ ねぎ たけのこ えのき しめじ こめ ごま さとう あぶら かたくりこ ささだんこ
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日	きりぼしサラダ とりのむねからあげ ごはん じゃがいもの みそ汁 637 1.7 とりにく あぶらあげ 牛乳 だいこん もやし にんじん コーン えのき こまつな ねぎ こめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら じゃがいも	こまつナムル ぎょうざ(2こ) マーボーどん (むぎごはん) 682 2.3 ぶたにく だいず とうふ 牛乳 しいたけ にんじん たまねぎ にら たけのこ ねぎ もやし こまつな こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	ごまずあえ ごもくあつやきたまご ごはん はるやさい の うまに 635 2.0 たまご ぶたにく あつあげ ツナ 牛乳 にんじん キャベツ たけのこ さやいんげん だいこん こまつな こめ じゃがいも くるまふ さとう ごま
12	13	14	15	16
ごしよくあえ ハンバーグおろしソース きのめ ごはん みそ けんちんじる 587 2.7 ぶたにく とりにく かまぼこ ハム とうふ 牛乳 きのめ だいこん こまつな にんじん コーン ごぼう ねぎ こんにゃく こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	はるさめサラダ ホイコーロー ごはん なまあげと こまつなの スープ 591 1.9 ぶたにく ハム あつあげ 牛乳 キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きくらげ メンマ しいたけ もやし こまつな こめ あぶら さとう ごまあぶら マロニー かたくりこ	ひじきサラダ こめこきな あげパン ミネスト ローネ 616 2.4 きなこ ひじき ハム パーコン チーズ 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト こめこパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ポテトキンピラ やさいとわかめのとうにゅうよせ ごはん もずくの みそじる 645 2.2 わかめ とうにゅう ぶたにく もずく とうふ 牛乳 こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん えのき ねぎ こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	黒ごまサラダ さばのカレー焼き ごはん キムチ 豚汁 633 2.1 さば ハム ぶたにく とうふ 牛乳 たまねぎ キャベツ こまつな もやし きゅうり はくさい ごぼう だいこん にんじん ねぎ こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら
19	20	21	22	23
たくあんあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん なめこ じる 587 1.8 ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳 たまねぎ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ねぎ こんにゃく こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ゆかりあえ ちくわのいそべあげ(2こ) おむぎめん さんさいじる 621 2.6 とりにく あぶらあげ あおりの 牛乳 にんじん ねぎ えのき キャベツ もやし きゅうり おむぎめん こむぎご ごま あぶら	わかめともやしのサラダ あじのこうそうフライ ごはん とりごぼう じる 616 1.9 あじ わかめ かまぼこ とりにく やきとうふ 牛乳 もやし きゅうり ごぼう こんにゃく にんじん えのき ねぎ こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま パンこ	ツナおかかあえ オムレツ ごはん こめこの クリーム シチュー 617 1.5 たまご ツナ かつおぶし とりにく 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー こめ じゃがいも あぶら さとう バター こめこ	いちご ゼリー ほうれん草 ソテー ハヤシライス (麦ごはん) 663 2.5 ぶたにく パーコン 牛乳 たまねぎ にんじん エリンギ トマト ほうれん草 もやし コーン こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー
26	27	28	29	30
運動会 振替休業日	コロコロ サラダ ピラフ とうにゅう スープ 586 2.0 とりにく チーズ パーコン とうにゅう 牛乳 たまねぎ にんじん きゅうり コーン しめじ キャベツ こめ パター じゃがいも あぶら	だいずサラダ ミートボール(2こ) コッペパン やさい スープ 598 2.8 ぶたにく だいず ハム とりにく あさり 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コッペパン さとう あぶら じゃがいも	こんにゃくサラダ スタミナレバー ごはん ワンタン スープ 611 2.0 ぶたにく レバー 牛乳 ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく もやし メンマ しいたけ にんじん にら こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ワンタン	ふきのきんぴら ますのみそマヨやき ごはん さわかん 612 2.0 ます とりにく ぶたにく かまぼこ 牛乳 ふき にんじん たけのこ ごぼう えのき ねぎ こんにゃく こめ マヨネーズ ごま あぶら さとう ごまあぶら はるさめ

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。