

5月 こんだてひょう

日	曜	こんだて名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をとるもの)		黄の食べ物(おもに腸力になるもの)		備考	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・牛乳・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・あん・いも	油脂・種実類		
1	金	ごはん 牛乳 ただのこごはんのぐ あげぶたのみそがらめ たんごせつくる パースデーデザート(こどものひゼリー)		牛乳		にんじん グリーンピース みつば	ただのこ しょうが たまねぎ だいこん ほしいいたけ りんご レモン	ごはん さとう こめこ かつくりこ さとう あぶら	子どもの日給食 	
7	木	ごはん 牛乳 とりへのパーベキューソースやき はるさめサラダ もずくスープ		牛乳		たまねぎ しめじ えだまめ りんごビュレ きゅうり キャベツ もやし だいこん ねぎ	かたくりこ こめこ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	おどろし 太文字の こまつば、 うずらたまご、だいば、 しろす、あかさ みつば、だいこん あいちけんさん しょう は愛知県産を使用する よてい 予定です。	
8	金	クロスロール 牛乳 じゃがいものベーコンチーズやき(乳除去食:有) アルファベットスープ いろどりポンチ		牛乳		ベーコン にんじん こまつば たまねぎ しめじ なたろこ みかん バイナップル ゼリー(りんご・ぶどう・もも)	じゃがいも アルファベットマカロニ さとう	オリーブオイル		
11	月	ごはん 牛乳 キムタクごはんのぐ こうやどうふのうまに みたらしだんご 小4・中5目安		牛乳			キムチ つぼづけ たまねぎ ごぼう ほしいいたけ こんにやく	じゃがいも さとう しらたまだんご さとう かつくりこ ごはん	しんせ きつて 新茶の季節です。 	
12	火	ごはん 牛乳 てづくりつくね ごぼうサラダ わかたけじる		牛乳		しょうが たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり たけのこ はくさい	パンこ かつくりこ さとう さとう	ごまドレッシング		
13	水	しらたまうどん 牛乳 さんさいあんかけうどんのしる きびなごのからあげ チキンサラダ		牛乳		にんじん あかピーマン	たけのこ わらび えのきだけ なめこ たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きピーマン	かたくりこ さとう こめこ あぶら かんきつドレッシング	毎月19日は 食育の日 19 	
14	木	ごはん 牛乳 しゅうまい 小2・中3 やさいいっぱいチャブチェ はっほうたん(卵除去食:有)		牛乳		ピーマン いら にんじん	たまねぎ しょうが しょうが にんにく たまねぎ きくらげ ねぎ もやし ほしいいたけ	パンこ さとう しゅうまいのかわ でんぶんめん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	“おうちてごはんの日” 
15	金	小ロールパン 中きなこあげパン 牛乳 ポークビーンズ チーズいりサラダ(乳除去食:有) 小・ひとくちゼリー(アセロラ)		牛乳		トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン ロールパン さとう さとう	あぶら あぶら	【かつお】 (19日) 
18	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき きりほしだいこんのこまあえ あいちのしらすだんごじる		牛乳		にんじん	にんにく しょうが きりほしだいこん きゅうり とうもろこし はくさい えのきだけ ねぎ	さとう さとう さとう	ごま あぶら	
19	火	ごはん 牛乳 おさかなチャレンジデー かつおのフライ アスパラガスともしのこまあえ みつばとじゃがいものみそしる		牛乳		にんじん みつば	たまねぎ たまねぎ	ごまぎこ パンこ あぶら	新蟹小5年なし 新蟹小5年なし 食育献立 かつお アスパラガス みつば じゃがいも たまねぎ お魚チャレンジデー“かつお”	
20	水	ごはん 牛乳 なまあげのユーリンチーフうみやき かほちやとじきのサラダ ワンタンスープ		牛乳		にんにく ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ きゅうり とうもろこし だいこん たけのこ	さとう かつくりこ さとう ワンタンかわ	ごまあぶら マヨネーズ(卵なし)	【かつお】 (19日) 
21	木	ごはん 牛乳 あげじゃがいものそぼろに かきたまじる(卵除去食:有) バナナ		牛乳		にんじん さやいんげん こまつば	たまねぎ こんにやく はくさい ほしいいたけ バナナ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	
22	金	こがたロールパン 牛乳 ミーゴレン(えび除去食:有) フランクフルト マンゴーゼリーポンチ		牛乳		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし しょうが にんにく ダイスゼリー(マンゴー) もも バイナップル	こがたロールパン あぶら	舟入小4・5年なし 須西小5年なし 須西小5年なし、蟹中3年なし アジア・アジアハラ献立“ミーゴレン” 未来の食材 緑豆(もやし) チンゲンサイ	
25	月	むぎごはん 牛乳 こめこのカレー とうふナゲット 小2・中3 ふくじんあえ		牛乳		にんじん にんじん しそのは	にんにく しょうが たまねぎ フルーツチャツネ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん うり なす れんこん しょうが なたまめ	むぎごはん あぶら こめこのカレーウ こむぎこ	あぶら あぶら	アジア・アジアハラ献立 ＜ミーゴレン＞ 東南アジア:インドネシア
26	火	ごはん 牛乳 さわらのごまみそやき マカロニサラダ けんちんじる		牛乳			しょうが とうもろこし きゅうり だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	さとう さとう ねじりマカロニ	ごま マヨネーズ(卵なし)	北中2・3年なし
27	水	ごはん 牛乳 フレークごはんのぐ さつまいものみそしる てづくりまっちゃんケーキ		牛乳		パセリ にんじん まっちゃん	たまねぎ もやし えのきだけ はくさい	さとう さつまいも ホットケーキこ さとう あずき	あぶら あぶら マーガリン(乳なし)	北中3年なし
28	木	ちゅうかめん 牛乳 ラーメンのしる ヤンニョムチキン フルーツヨーグルト(乳除去食:有)		牛乳		にんじん	キャベツ きくらげ もやし たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もも バイナップル アロエ	ちゅうかめん かたくりこ こめこ さとう さとう	北中3年なし	
29	金	小きなこあげパン 中ミルロールパン 牛乳 アスパラガスのポタージュ(乳除去食:有) イタリアンサラダ 中・ひとくちゼリー(アセロラ)		牛乳		にんじん パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム きゅうり	ミルクロールパン さとう ミルクロールパン こむぎこ こむぎこ	あぶら バター イタリアンドレッシング	学戸小6年なし 北中3年なし

魚卵注意 13日(水)きびなごのからあげ 19日(火)かつおのフライ

材料等の都合により献立や産地が変更することがあります。