

# 5月分の献立とおもな材料の予定表

ア レ ム ト レ ー ー ン ゲ ア ス ギ ー ー ス や キ

日	曜	こんだて名	おもな材料
7	火	ごはん 和牛メンチかつ、かつソースかけ・枝豆 干し大根のうま煮 ポテトサラダ フィッシュソーセイジのケチャップ炒め	米/牛肉・豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉)/枝豆/干し大根・鶏肉・しいたけ・うす揚げ・かまぼこ・にんじん/じゃがいも・にんじん・とうもろこし・マヨネーズ/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他
8	水	わかめごはん 鶏のから揚げ・ミニトマト いんげんのごま和え オムレツ・肉団子照り焼き・フルーツ	米・わかめ/鶏肉・牛乳・衣(小麦粉・片栗粉)/ミニトマト/いんげん・ごま・ごま油/たまご/鶏ひき肉・たまご・玉ねぎ・でんぶん・パン粉/果実缶/サラダ油・他
9	木	チキンと7種のお野菜たっぷりカレーゼリー	米/鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・なす・トマト・いんげん・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
10	金	ごはん・1食用ふりかけ・あげ肉じゃが 鮭の磯辺フライ きゅうりとコーンの甘酢サラダ 大福	米/(*ふりかけにたまご)/豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・つきこんにやく・グリーンピース/銀鮭・衣(小麦粉・青のり・パン粉)/きゅうり・とうもろこし・わかめ・ごま油/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他
13	月	ごはん・さんまと枝豆の甘辛がらめ かぼちゃの素揚げ・たまごのソース煮 ミニトマト・れんこんとごぼうの和風マヨサラダ ほうれん草のごま和え	米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・枝豆/かぼちゃ/たまご/ミニトマト/れんこん・ごぼう・にんじん・マヨネーズ/ほうれん草・とうもろこし・ごま/サラダ油・ごま油・他
14	火	ごはん ささみチーズかつ いんげんのソテー・すき焼き風煮もの かにカマとじゃがいものたまご焼き・フルーツ	米/鶏肉・チーズ・衣(小麦粉・たまご・パン粉)/いんげん・赤ピーマン/白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/たまご・かにカマ・にんじん・じゃがいも・牛乳・コンソメ/果実缶/サラダ油・他
15	水	ピラフ 旬野菜と大豆のコンソメスープ 焼きプリンタルト	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・バター/じゃがいも・竹の子・ごぼう・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・ゆで大豆・ベーコン(乳製品含む)・ポークウインナー(乳製品含む)・マカロニ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・コンソメ/小麦粉・マーガリン・牛乳・たまご/サラダ油・他

16	木	おにぎり ハンバーグケチャップソース えんどうと人参のグラッセ・揚げじゃが とうもろこしとホワイトソースのコロッケ ブロッコリー・卵サラダ	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉・大豆たんぱく・デミグラスソース(原材料の一部に乳・小麦粉を含む)/えんどう・にんじん・バター/じゃがいも/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉)/ブロッコリー/たまご・枝豆・マヨネーズ・パセリ・ケチャップ/サラダ油・他
17	金	五目野菜と山菜の混ぜ寿司 銀鮭の塩焼き 新ごぼうとちくわのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・ほうれん草とじゃこの卵焼き 黒糖わらびもち	米・しいたけ・干し大根・にんじん・れんこん・こんにゃく・山セリ・わらび・細竹・鶏肉/銀鮭/ごぼう・ちくわ・ミックスベジタブル・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・青のり)/かぼちゃ・にんじん・バター/きぬさや/たまご・ほうれん草・ちりめんじゃこ・にんじん・玉ねぎ/わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・他
20	月	ごはん チキン南蛮・ミニトマト・いんげんのごま和え ごぼうと豚肉のきんぴら つくねのパーベキュー風味・ゆでとうもろこし	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニトマト/いんげん・ごま・ごま油/鶏肉・野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)、パン粉、しょうゆ、砂糖、ラード、食塩、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に乳成分、豚肉を含む)焼き肉のたれ(醤油、砂糖、果実類(りんご、レモン)/とうもろこし/サラダ油・他
21	火	鮭と青菜のふりかけごはん 五目焼きそば・春巻き 絹あげと枝豆の甘口チリソース煮 卵のしょうゆ煮 きゅうりと寒天のサラダ	米・さけ・大根葉/中華めん・キャベツ・にんじん・赤ピーマン・豚肉・青のり/小麦粉・たまねぎ・たけのこ・にんじん・キャベツ・鶏肉・オイスターソース/絹あげ・枝豆・ごま油/たまご/きゅうり・寒天・にんじん・とうもろこし・わかめ/サラダ油・他
22	水	ごはん スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー ごぼうのきんぴら・大学いも	米/スパゲティ・ベーコン(乳製品を含む)・パプリカ・たまねぎ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ポークウインナー(乳製品を含む)・ブロッコリー/ごぼう・にんじん/さつまいも・ごま/サラダ油・他
23	木	牛肉の炒めご飯 野菜たっぷりうずらの中華スープ 給食クレープ	米・牛肉・玉ねぎ・しょうが・ミックスベジタブル・ねぎ・オイスターソース/鶏肉・キャベツ・小松菜・竹の子・しいたけ・きくらげ・にら・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はんぺん・うずらのたまご・ケイトンタン/たまご・小麦粉・でんぷん・マーガリン・牛乳・ゼラチン/サラダ油他
24	金	ごはん・1 食用ふりかけ チキンマーマレード照り焼き 根菜のごまサラダ・えびフライ ミニトマト・スパニッシュオムレツ つきこんにゃくの甘辛炒め・むき枝豆	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・マーマレード/ごぼう・にんじん・れんこん・とうもろこし・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン粉)/ミニトマト/たまご・チーズ・じゃがいも・ベーコン(乳製品を含む)・ブロッコリー/こんにゃく・にんじん/枝豆/サラダ油・他

27	月	ごはん・豚肉の生姜焼き風 添え野菜(えんどう、にんじん)・揚げじゃが 白身魚の磯辺フライ 揚げごぼうのごまがらめ キャベツとコーンのオーロラサラダ	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/にんじん/じゃが がいも/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉・青のり)/ ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・マヨネ ーズ・ケチャップ/サラダ油・他
28	火	ごはん・から揚げ(2個) ウインナーとパプリカのトマトスパゲティ かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 卵焼き・ほうれん草とえのきのごま和え	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/スパゲティ・ポーク ウインナー(乳製品を含む)・パプリカ・トマト水煮・玉 ねぎ/かぼちゃ・にんじん・魚すり身/たまご/ほうれん 草・えのき・とうもろこし・ごま・ねりごま/ごま油・サラ ダ油・他
29	水	大豆とひき肉のカレーライス・ゼリー	米/ゆで大豆・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏ひき肉・じゃ がいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト・ピーマン・し ょうが・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、 なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキス トリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白 菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパ ウダー、カラメル色素)ウスターソース・ケチャップ/ゼ ラチン/サラダ油・他
30	木	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこと胡麻かつお さんまとかぼちゃの甘辛がらめ たまご焼き・マカロニサラダ ロースハム・わらびもち	米/ちりめんじゃこ・ごま・かつおぶし/さんま・衣(片栗 粉)・かぼちゃ/たまご/マカロニ・きゅうり・ミックスベジ タブル・マヨネーズ/ロースハム(乳製品を含む)/わ らびもち粉・きなこ/サラダ油・他
31	金	ごはん・1食用ふりかけ マカロニのひき肉とトマトソース炒め 白身魚のフリッター・ポークウインナー ブロッコリーごま和え・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米/(*ふりかけにたまご)/マカロニ・牛ひき肉・豚ひ き肉・トマト水煮・パプリカ・玉ねぎ/ほき・衣(小麦 粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ポークウインナー(乳製 品含む)/ブロッコリー・ごま・ごま油/キャベツ・にんじ ん・マヨネーズ/さつまいも・バター/サラダ油・他