

# 令和3年度 5月こんだてひょう



豊里小学校

※(減)基本の米の量(低学年70グラム 中学年80グラム 高学年90グラム)より10グラム少ない

※牛乳は毎日ついてます

※行事・物資の都合で献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
6木	味付けパン 肉団子のトマト煮 ツナマヨネーズサラダ	○	ミートボール ツナ ぎゅうにゅう	あじつけパン ジャがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトかん キャベツ きゅうり コーン
7金	ごはん ひろうすの煮つけ キャベツの和えもの かきたま汁	○	えだまめひろうす にぼし とうふ たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ
10月	ごはん ホイコーロー 中華スープ	○	ぶたにく あつあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	キャベツ にんじん たけのこ にんにく もやし たまねぎ にら しょうが しいたけ
11火	小型パン 焼きそば ひじきの和風サラダ	○	ぶたにく ささみ ひじき ぎゅうにゅう	こがたパン ちゅうかめん あぶら	もやし キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン みずな(のうむ)
12水	ハヤシライス(麦) みかんサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ ジャがいも	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかんかん トマトピューレ
13木	黒糖パン 鶏肉とポテトのオレンジソース ウィンナーとひよこ豆のスープ	○	とりにく チキンウィンナー ひよこめめ ぎゅうにゅう	こくとうパン こむぎこ かたくりこ ジャがいも あぶら マーマレード	レモンかじゅう たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン
14金	ごはん 鯖のしょうが煮 しそ和え 若竹汁	○	さば とうふ わかめ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ あかじそ
17月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 春キャベツの甘酢和え 切り干し大根のみそ汁	○	ちくわ あおのり あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ
18火	コッペパン カレービーンズ アスパラガスのサラダ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	コッペパン ジャがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース アスパラガス キャベツ きゅうり
19水	ごはん 鶏肉と野菜の卵とじ 小松菜のごま和え	○	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご にぼし ぎゅうにゅう	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし
20木	セルフたけのこごはん 春キャベツの豚汁 甘夏みかん	○	とりにく あぶらあげ にぼし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう	にんじん たけのこ いんげん キャベツ たまねぎ ねぎ なつみかん
21金	ごはん 鯛のかば焼き 新じゃがと野菜の煮物	○	いわし とりにく さつまあげ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん しいたけ
24月	ごはん 鶏肉と厚揚げのみそ煮 わかめの酢の物	○	とりにく あつあげ みそ にぼし わかめ ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく ジャがいも さとう あぶら	にんじん ごぼう しょうが いんげん キャベツ きゅうり
25火	コッペパン 日本一コロッケ ポイルキャベツ オリンピックスープ 金メダルデザート	○	ちくわ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ふじさんコロッケ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン しいたけ ももコンポート
26水	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ワンタン	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ コーン もやし ねぎ たけのこ
27木	国産小麦パン クリームシチュー ツナサラダ	○	とりにく とうにゅう ツナ ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン ジャがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり レモンかじゅう
28金	ごはん ホキの野菜あんかけ 豚肉とひじきの煮物	○	ホキ にぼし ぶたにく だいず あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ あぶら さとう かたくりこ こんにやく	たまねぎ にんじん えのきたけ みずな(のうむ) ごぼう いんげん
31月	麦ごはん 豚肉のにんにくじょうゆ炒め 豆腐のみそ汁	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ ねぎ