



5月 こんだてひょう



物部小学校

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
1水	セルフたけのこご飯 春キャベツの豚汁	○	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 あぶら 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
2木	ミルクパン ポトフ ツナ和え	○	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり レモンかじゅう
7火	小型パン 焼きそば 水菜の中華スープ	○	ぶたにく とりにく 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 みずな コーン しいたけ しょうが
8水	ハヤシライス パインサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり パインかん
9木	味つけパン コロコロソテー ミートボールの洋風煮	○	ミートボール とりにく ぎゅうにゅう	あじつけパン じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん コーン えだまめ
10金	麦ご飯 ちくわの磯辺揚げ 厚揚げのみそ汁	○	ちくわ あおのり あつあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな
13月	切り干し大根のビビンバ わかめスープ	○	ぶたにく とりにく わかめ きゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく にんじん ほうれんそう もやし きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ コーン
14火	コッパン ベーコンと野菜のスープ 鶏肉とポテトのオレンジソース	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	コッパン かたくりこ あぶら じゃがいも	マーレード レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん みずな コーン
15水	ご飯 肉じゃが 小松菜の変わり和え はちみつレモンゼリー	○	ぶたにく にぼし わかめ きゅうにゅう	ごはん こんにゃく じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら はちみつレモンゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな
16木	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 新じゃがの野菜のうま煮	○	メルルーサ にぼし とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん みずな えのきたけ キャベツ いんげん
17金	ご飯 うずら卵の中華炒め 切り干し大根のみそ汁	○	とりにく うずらたまご あぶらあげ みそ にぼし きゅうにゅう	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく キャベツ ねぎ きりぼしだいこん
20月	麦ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル	○	ぶたにく とうふ あかみそ きゅうにゅう	ごはん おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし
21火	コッパン スラッピージョー 鶏肉とキャベツの洋風煮	○	ぶたにく だいち(つぶじょう) だいち とりにく ぎゅうにゅう	コッパン あぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ キャベツ グリーンピース
22水	玉ねぎたっぷりプルコギ丼 キャベツと油揚げのみそ汁	○	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ ねぎ
23木	黒糖パン スープカレー コーンサラダ	○	とりにく にぼし ぎゅうにゅう	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ いんげん にんにく しょうが キャベツ コーン
24金	わかめご飯 いわしのフライ たぬき汁	○	わかめ いわしフライ さつまあげ あぶらあげ にぼし きゅうにゅう	ごはん あぶら こんにゃく	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こまつな
27月	さい高野! 丼 うすくず汁	○	ぶたにく こうやとうふ にぼし あかみそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん しょうが はくさい しいたけ
28火	コッパン ポークビーンズ コールスローサラダ	○	だいち ぶたにく ぎゅうにゅう	コッパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり
29水	ご飯 さばのしょうが煮 切り干し大根の煮物 若竹汁	○	さば あぶらあげ にぼし わかめ こんが きゅうにゅう	ごはん さとう あぶら	しょうが にんじん いんげん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ
30木	国産小麦パン コロッケ キャベツのソテー トマトスープ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン コロッケ あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ コーン トマトかん
31金	ご飯 豚肉のごまだれ炒め なら玉スープ	○	ぶたにく とりにく たまご きゅうにゅう	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	たまねぎ キャベツ なら にんじん もやし

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

※ …ティッシュのひ