2016　5月の予定献立表

上間小学校給食室
９１７-３４８７

●使用する食材とアレルギー表示義務のある7品目（卵・乳・小麦・落花生：ピーナッツ・そば・えび・かに）及び、たこ・イカ・貝類・さば・納豆・魚卵（本校のアレルギー対応食品）について表示しています。　●しょうゆと酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。

●給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。　●だし・エキス類・ドレッシングなどに含まれるアレルゲンは調味料欄に表示しています。

●詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は給食室までお問い合わせください。●　材料・天候などにより献立や食材を変更する可能性があります。

日	曜日	献立	主な材料と体内での働き（あか）血や肉、骨をつくる	（きいろ）働く力や体温となる	（みどり）体の調子をととのえる	調味料	栄養価
2	月	コーンピラフ	鶏肉、大豆	米、麦、油	玉ねぎ, にんじん, コーン, マッシュルーム, ピーマン	乳,小麦	C 614
		ポテトグラタン		グラタン	玉ねぎ	乳,小麦	P 22.3
		元気もりもりサラダ	しらす、大豆	ごま油, 砂糖	きゃべつ、きゅうり、赤ピーマン		F 18.8
1年生給食開始		冷凍ムース		ムース		乳	
6	金	竹の子ご飯	鶏肉、かまぼこ	米、もち米, 油	竹の子、にんじん、ねぎ		C 592
		南瓜のみそ汁	うすあげ、みそ、豆乳		南瓜、玉ねぎ		P 23.0
		こいのぼりオムレツ	オムレツ			卵	F 16.5
		梅和え	ツナ、大豆	ドレッシング、砂糖	もやし、小松菜、えのきたけ、梅		
子どもの日献立		鯉ボーロ		ボーロ		小麦,卵	
9	月	チャーハン	豚肉、大豆	米、麦, 油	竹の子、にんじん、きくらげ、コーン ザーサイ, グリンピース		C 639
		ナムル	鶏肉、錦糸卵, 海藻	砂糖、ドレッシング	もやし、きゅうり	ごま	P 23.8
		大豆甘辛	大豆	アーモンド,さつま芋,はちみつ,水あめ			F 18.4
		りんご			りんご		
10	火	きびごはん		こめ、もちきび			C 653
		さつま汁	鶏肉、みそ	さつま芋	大根、にんじん、長ねぎ		P 23.1
		ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ		にんじん, 枝豆	卵,小麦	F 19.0
		チャンプルー	かまぼこ、厚揚げ	油	もやし、にんじん、からし菜		
		ミルメーク：ココア		ミルメーク			
11	水	スパゲティナポリタン	ハム（乳）	スパゲティー、油	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト		C 572
		チーズオムレツ	オムレツ			卵,乳,小麦	P 25.5
		サラダ	大豆	ドレッシング、砂糖	アスパラ、きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー,コーン、赤ピーマン	小麦	F 21.5
1年生を迎える会		ととやき		ととやき		小麦,卵,乳	
12	木	玄米ごはん		米、玄米			C 602
		冬瓜汁	鶏肉、昆布		冬瓜、にんじん、チンゲン菜		P 23.8
		ごまあえ	大豆	ごま, 砂糖	もやし、小松菜	乳,小麦	F 16.6
		ツナアンダンスー	まぐろ、みそ	砂糖、油	梅		
運動全練①、アセロラの日		アセロラゼリー		ゼリー	アセロラ		
16	月	祝ご飯		米、黒米			C 638
		中味汁	中味、豚肉		椎茸、こんにゃく		P 24.2
		麩と鶏肉のナゲット	ナゲット			小麦	F 16.7
		酢みそ和え	大豆、みそ	砂糖	もやし、きゅうり、にんじん、シークワーサー		
本土復帰記念献立		祝大福		大福			
17	火	麦ごはん		米、麦			C 608
		マーボーへちま	豚肉、豆腐、高野豆腐、みそ	油、片栗粉	へちま、玉ねぎ,にんじん,竹の子,きくらげ、にら	小麦	P 23.4
		もやしの中華和え	錦糸卵、かまぼこ	砂糖、ドレッシング	もやし、きゅうり		F 18.2
		ひじきシューマイ	シューマイ			小麦	
		ミネオラオレンジ			オレンジ		
18	水	黒糖パン		パン		小麦,乳	C 589
		グリーンスープ	ハム（乳）、いんげん豆	じゃが芋、小麦粉、バター	玉ねぎ、グリンピース、大根、セロリ		P 23.9
		チーズハンバーグ	チーズハンバーグ			小麦,乳	F 19.4
運動会全体練習②		グリーンサラダ		ドレッシング、砂糖	きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、赤ピーマン	小麦	
19	木	ふーちばージューシー	豚肉、かまぼこ	米、麦、油	にんじん、椎茸、ごぼう、よもぎ		C 624
		もずくスープ	もずく、かまぼこ		豆苗		P 21.1
		アーモンド和え	ツナ	アーモンド、砂糖	もやし、小松菜、にんじん		F 19.1
		紅いも団子		紅いも団子、油			
20	金	麦ごはん		米、麦			C 660
		豆カレー	牛肉、ひよこ豆、えんどう豆 いんげん豆、大豆	油、ルウ（小麦）、ココナッツ	玉ねぎ、冬瓜、パパイヤ、しめじ 南瓜、オクラ、トマト、リンゴ		P 23.5
		ポテトサラダ	ツナ	じゃが芋、ドレッシング	きゅうり、カリフラワー、にんじん	卵、乳	F 19.3
特別日課・PTA総会		日向夏			ひゅうがなつ（ニューサマーとも言います）		
24	火	きびごはん		米、もちきび			C 605
		とん汁	豚肉、みそ	じゃが芋	大根、にんじん、長ねぎ、椎茸		P 24.0
		豆腐バーグ	豆腐バーグ				F 19.5
		ゴーヤーチャンプルー	ツナ、かまぼこ、卵	油	苦瓜、にんじん		
25	水	冷やし中華　中華めん・スープ		中華めん（小麦）		卵	C 523
		冷やし中華　トッピング	ハム（乳）、錦糸卵、昆布		もやし、きゅうり		P 21.4
		ミルクおから	鶏肉、おから、チーズ、乳	油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、コーン、ねぎ		F 19.8
運動会全体練習③		りんご			りんご		
26	木	麦ごはん		こめ、麦			C 625
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋、こんにゃく、油	にんじん、玉ねぎ、椎茸、インゲン		P 21.4
		いわしカリカリフライ	いわしフライ	油			F 18.8
		ゴマドレ和え	大豆	ごま、ドレッシング	きゃべつ、小松菜、赤ピーマン、コーン	小麦	
牛乳の代わりにジョア（アレルゲン:乳）		給食のり		のり		小麦	
27	金	タコライス　麦ごはん		こめ、麦			C 634
		タコライス　トッピング	豚肉、牛肉、大豆、高野豆腐、チーズ	油	玉ねぎ,にんじん,コーン,きゃべつ、ピーマン	小麦	P 24.2
		アーサ汁	アーサ、豆腐				F 14.0
運動会リハ-サル前日		黒糖アガラサー	卵	小麦粉、黒糖、油		乳	
31	火	麦ごはん		こめ、麦			C 617
		冬瓜のみそ煮	鶏肉、昆布、みそ	砂糖	冬瓜、にんじん、チンゲン菜		P 24.5
		さんまの甘露煮	さんま	砂糖、はちみつ			F 18.9
		ゆかり和え	大豆	砂糖	きゃべつ、きゅうり		