



5月17日 月		
きゅうにゆづ ごはん コーンとうふのちゅうかスープ チンジャオロース じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	621
ごはん	80	
・コーンと豆腐の中華スープ		
冷凍豆腐	20	
玉ねぎ	20	
スイートコーン	20	
鶏肉	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
えのきたけ	5	
しょうが	0.3	27.6
淡口しょうゆ	4	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	20	
人参	10	
たけのこ	10	
しょうが	1	17.2
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	
酒	1	
菜種油	1	
・じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	
白ゴマ	0.5	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
サラダ油	0.6	
みりん	0.3	

5月18日 火		
きゅうにゆづ けんりょうパン しょうゆラーメン ポテトサラダ マーシャルピーンズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	623
パン	45	
・しょうゆラーメン		
冷凍中華めん	45	
玉ねぎ	20	
焼き豚	15	
太もやし	10	
人参	10	
しょうが	0.3	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
豚骨スープ	3	
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.7	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でん粉	0.5	
・ポテトサラダ		
じゃがいも	40	
きゅうり	10	25.5
ボンレスハム	10	
人参	8	
スイートコーン	8	
マヨネーズ風ドレッシング	8	
米酢	0.2	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
・マーシャルピーンズ		
マーシャルピーンズ	10	

5月19日 水		
きゅうにゆづ ごはん わかめスープ かつおのかくに かりかりしんごぼろ NEW!		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	563
ごはん	80	
・わかめスープ		
玉ねぎ	20	
焼き豚	10	
太もやし	10	
チンゲン菜	10	
人参	10	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	4	
鶏ガラスープ	0.1	
・鰹の角煮		
鰹角切り	45	
しょうが	0.5	
酒	5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1.5	
・かりかりしんごぼろ		
しんごぼろ	20	11.1
でん粉	2	
菜種油	1.5	
濃口しょうゆ	0.75	
砂糖	0.7	
米酢	0.2	

5月20日 木		
きゅうにゆづ ごはん コーンポタージュ フランクフルト パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	618
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・コーンポタージュ		
クリームコーン	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
さつまいも	10	
パセリ	0.5	
牛乳	25	
生クリーム	3	
粉チーズ	3	
ポタージュの素	8	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
コンソメの素	1	
・フランクフルト		
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・パイナップル(缶)		
パイナップル	28	19.4

5月21日 金		
きゅうにゆづ ごはん(けんりょう) マーボー豆腐 あげぎョーザ ナムル まんじゅう		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	764
ごはん	70	
・マーボー豆腐		
冷凍豆腐	70	
合い挽き肉	20	
人参	10	
しいたけ	5	
青ねぎ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	7	
でん粉	2	
菜種油	1	
濃口しょうゆ	1	
砂糖	1.4	
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.6	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	
・揚げぎョーザ		
ぎョーザ	36	26.1
菜種油	4	
・ナムル		
小松菜	25	
大豆もやし	15	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	
・まんじゅう		
月化粧	34	

5月24日 月		
きゅうにゆづ ごはん にくじゃが いとこんきんぴら あじのこさかな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	621
ごはん	80	
・肉じゃが		
じゃがいも	50	
玉ねぎ	40	
牛肉	25	
平天	20	
人参	5	
さやいんげん	5	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.2	
みりん	1	
けずり節	2	
菜種油	0.5	
・糸こんきんぴら		
糸こんにやく	20	
人参	10	
ピーマン	10	
ベーコン	5	
濃口しょうゆ	2.1	15
みりん	2	
ごま油	0.5	
砂糖	0.3	
一味唐辛子	0.01	
・味のこ魚		
味のこ魚	1個	
味のこ魚	5	

5月25日 火		
きゅうにゆづ パン カレースープ しろみさかなのフライ ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	584
パン	55	
・カレースープ		
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
鶏肉	10	
人参	10	
パセリ	0.7	
カレールー	8	
濃口しょうゆ	2	
ウスターソース	1	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
・白身魚のフライ		
ホキ切身	50	
パン粉	10	
菜種油	4	
小麦粉	3	
塩	0.1	
こしょう	0.02	20.1
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

5月26日 水		
きゅうにゆづ ごはん さつま汁 ぶたにくのしょうがやき こまつなのびたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	707
ごはん	80	
・さつま汁		
さつまいも	30	
大根	10	
太もやし	10	
人参	10	
突きこんにやく	10	
青ねぎ	5	
油あげ	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	3	
・豚肉の生姜焼き		
豚肉	60	
しょうが	0.8	
濃口しょうゆ	7	
砂糖	3	
みりん	0.8	
酒	0.8	22.7
菜種油	0.5	
・小松菜の煮びたし		
小松菜	30	
油あげ	3	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.6	
けずり節	1	

5月27日 木		
きゅうにゆづ パン やさいスープ ハンバーグ アスパラとベーコンのいためもの		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	603
パン	55	
・野菜スープ		
玉ねぎ	30	
じゃがいも	25	
キャベツ	20	
鶏肉	15	
人参	10	
パセリ	0.5	
鶏ガラスープ	2	
コンソメの素	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
・ハンバーグ		
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・アスパラとベーコンのいためもの		
アスパラガス	20	
ベーコン	10	
スイートコーン	5	24.7
菜種油	0.5	
塩	0.1	

5月28日 金		
きゅうにゆづ けんりょうごはん たまごうどん きゅうにくとだいずのもの レモンゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	678
ごはん	70	
・たまごうどん		
冷凍うどん	55	
鶏卵	20	
焼きかまぼこ	15	
人参	10	
油あげ	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	
けずり節	2	
だし昆布	0.5	
・牛肉と大豆の煮物		
牛肉	15	
糸こんにやく	15	
大豆	7	
人参	7	
さやいんげん	3	
凍り豆腐	5	25.5
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	2.1	
けずり節	1.5	
菜種油	0.5	
・レモンゼリー		
レモンゼリー	1個	
レモンゼリー	50	

5月31日 月		
きゅうにゆづ ごはん すまし汁 とりにくのレモン酢がけ ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	625
ごはん	80	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
焼き麩	1	
大根	10	
人参	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	
・鶏肉のレモン酢がけ		
鶏肉	50	
でん粉	6	
菜種油	3	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	2.5	
レモン果汁	2.3	
酒	0.6	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	18.8
ウスターソース	2	

**食中毒の予防は「手洗い」から**  
 暑くなってくると心配なのが食中毒です。食中毒菌は目に見えず、においや味もしないので、まずはキッチンと手洗いをして、食べ物に付けないようにしましょう。

**5月21日(金)は「月化粧の日」**

5月21日(金)の給食に、青木松風庵さんより「月化粧の日」を記念して、おまんじゅうの「月化粧」を無償で提供させていただきます。

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

