

令和4年 5月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	乳卵ごまアレルギー	備考
2	月	ふりかけ茶ん	ごはん	ごま・ごま油抜き (ごま油を使用している日は、ごま油抜きと表示がありますが、必要に応じてサラダ油で代替調理を行います。)	八十八夜 & 子どもの日メニュー 
		鯉のぼりバーグ			
		フレンチサラダ			
		若竹汁			
		果物(オレンジ)			
		♪お茶入り蒸しパン 麦茶		お菓子	
6	金	コロッケ	ごはん	成分確認	5月6日は、コロッケの日です。 コロッケなどの冷凍食品を製造する株式会社味のちぬやが制定しました。
		カリプロコーンサラダ			
		麩とわかめの味噌汁			
		果物(みかん缶)			
		おやつ ビスケット 麦茶			
7	土	チキンカツ	ごはん		
		厚焼き玉子			
		野菜炒め			
		果物(バナナ)			
		おやつ ゼリー			
9	月	煮込みうどん	ごはん	ごま油抜き ごま抜き	香川県の讃岐うどんや秋田県の稲庭うどん、群馬県の水沢うどんの3つが日本の「三大うどん」です。
		鶏肉の天ぷら			
		ほうれん草の五目ごま和え			
		果物(オレンジ)			
		おやつ ♪きな粉おにぎり 麦茶			
10	火	コーン団子			おやつクリームサンドパンのカスタードクリームは給食室で手作りします。
		南瓜とブロッコリーのサラダ			
		豆腐となめこの味噌汁			
		果物(りんご)			
		おやつ ♪クリームサンドパン 牛乳		お菓子	
11	水	ラザニア	ごはん	チーズ・デミソース抜き	ラザニアは通常、平たい板状パスタを使用しますが、給食ではシェルマカロニを使って作ります。
		アスパラサラダ			
		春キャベツと大根のスープ			
		果物(バナナ)			
		おやつ ♪フルーツヨーグルト			
12	木	鮭のサラダ焼	ごはん	ごま抜き	SDGsメニュー
		さつまいもと人参と大根の皮ごときんぴら			
		豚汁			
		果物(スターカットりんご)			
		おやつ ♪ちぢみ 牛乳		ごま油抜き	
13	金	ピビンバ	ごはん	卵・ごま・ごま油抜き	ピビンバの、ピピンは「混ぜる」、バは「ごはん」のこと、『混ぜごはん』を指す言葉です。
		スマイルポテト			
		玉葱とコーンのスープ			
		果物(バナナ)			
		おやつ ヨーグルト		ゼリー	
14	土	ハンバーグ	ごはん		
		フライポテト			
		野菜炒め			
		果物(バナナ)			
		おやつ ゼリー			
16	月	鮭の竜田揚げ	ごはん		かみかみメニュー
		高野豆腐煮			
		根菜の味噌汁			
		果物(オレンジ)			
		おやつ ♪野菜蒸しパン 牛乳		お菓子	
17	火	キッシュ	セルフおにぎり	ツナとじゃが芋のトマト煮	キッシュとは、卵と生クリームを使って作るフランスローヌ地方の郷土料理です。
		おかか和え			
		新玉葱とえんどうの味噌汁			
		果物(りんご)			
		おやつ ♪マカロニきな粉 牛乳			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	主食	乳卵ごまアレルギー	備考
18	水	白身魚のローベル風 ウインナーとポテトのソテー 大根とわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん		ローベル風とは、トマト煮込みのことで、フランスのローベル地方の家庭料理です。
	おやつ	♪クッキー 牛乳		お菓子	
19	木	豚肉の味噌カツ 切り干し大根ソテー 麩のすまし汁 果物(オレンジ)	ごはん	ごま・ごま油抜き ごま油抜き	今月の郷土料理「愛知県」
	おやつ	♪鬼まんじゅう 麦茶			
20	金	バサのねぎごま味噌焼き じゃが芋のカクテル煮 もずくスープ 果物(バナナ)	ごはん	ごま抜き	独特のぬめりは水溶性食物繊維で、血液をサラサラにしたりの、がん細胞を抑制する効果があります。
	おやつ	ヨーグルト			
21	土	南瓜ひき肉サンドフライ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ビスケット 麦茶			
23	月	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごまよごし 五目味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	ごま抜き	マーマレードは、果肉と果汁に加えて、果物の皮も使用するので、ジャムに比べて栄養価が高いです。
	おやつ	♪お豆腐ケーキ 牛乳			
24	火	鮭の黄金焼き 茎わかめのきんぴら 大根の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	ごま抜き	茎わかめは、茎わかめというワカメの品種があるわけではなく、わかめの中茎(芯)にあたる部分のことです。
	おやつ	せんべい 牛乳			
25	水	真砂揚げ ツナと胡瓜の酢の物 ビーフンスープ 果物(バナナ)	ごはん	ごま油抜き	「真砂」とは細かい砂を意味し、細やかな粒状に仕立てた料理に「真砂」という名前がつけられます。
	おやつ	♪焼きもちおにぎり 麦茶			
26	木	ピーマン肉詰め焼き 野菜炒め じゃが芋の味噌汁 果物(スターカットりんご)	ごはん		SDGsメニュー
	おやつ	米粉のカップケーキ 牛乳		米粉のカップケーキ	
27	金	ウインナーのカレーライス 福神漬 ゆで野菜スティック フルーツポンチ	ごはん	ごま抜き	Book de Lunch「カレーだいおうのまほう」
	おやつ	ゼリー			
28	土	コロケ 和風きんぴら包み焼 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ビスケット 麦茶			
30	月	お赤飯 鶏肉のメキシカンソース 彩りサラダ さつま芋の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	ごま塩抜き	お誕生日会 
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳		生クリーム抜き	
31	火	点心3点セット 春雨中華サラダ 根菜の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	卵・ドレッシング抜き	世界の料理「中国料理」
	おやつ	杏仁豆腐		杏仁豆腐抜き	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。