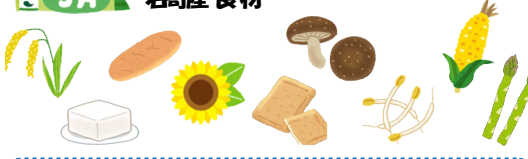




# 5月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える
<b>5月</b> <b>名高産食材</b>  <b>30日 アスパラ入りブルコキ丼</b> 名寄市を代表する農作物「アスパラ」が旬を迎えます！ 地元でとれたおいしいアスパラ、味わって食べてください♪	<b>1 (水)</b> 小608kcal 中746kcal ★ごはん ★牛乳 ★スープカレー ★レモンドレッシングサラダ ★ハンバーグ 黄: ごはん じゃがいも パター 赤: 牛乳 とり肉 ぶた肉 緑: 玉ねぎ にんじん 椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり レモン		<b>2 (木)</b> 小720kcal 中823kcal ★豚丼 ★牛乳 ★おかか和え ★かしわもち 黄: ごはん 油 さとう 味噌 味噌 上粉 赤: 牛乳 ぶた肉 かつお節 小豆 緑: にんじん 玉ねぎ だれこ こんにゃく 長ねぎ もやし		<b>3 (金)</b> <b>憲法記念日</b> ☆マークは 新メニューです  <b>5月平均栄養価</b> たんぱく質 ①25.1g ②28.7g 脂肪 ①18.0g ②19.7g ナトリウム ①2.5g ②3.0g <small>(値は推定)</small>	
	<b>6 (月)</b> <b>こどもの日 振替休日</b> 	<b>7 (火)</b> 小579kcal 中689kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・じゃがいも) ★大根そぼろ煮 ☆白身魚フライ ←骨に注意! 黄: ごはん じゃがいも 油 さとう 味噌 上粉 赤: 牛乳 みそ ぶた肉 高野豆腐 鰯 緑: もやし 大根 にんじん じゃがいも いんげん	<b>8 (水)</b> 小523kcal 中619kcal ★バターパン ★牛乳 ★ミネストローネ ★イタリアンドレッシングサラダ ★かぼちゃグラタン 黄: パター マヨネーズ 油 さとう じゃがいも 赤: 牛乳 大豆 とり肉 ハム 緑: 玉ねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ コーン かぼちゃ	<b>9 (木)</b> 小615kcal 中716kcal ★ピビンパ ★牛乳 ★豆腐とわかめのスープ 黄: ごはん さとう ごま油 赤: 牛乳 ぶた肉 卵 わかめ 豆腐 緑: にんじん もやし 小松菜 長ねぎ	<b>10 (金)</b> 小574kcal 中679kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・はんぺん) ★ひじきごまマヨネーズ和え ★チキンチーズ焼き 黄: ごはん さとう マヨネーズ ごま 上粉 赤: 牛乳 はんぺん みそ ツナ ひじき とり肉 チーズ 緑: 白菜 キャベツ にんじん	
<b>13 (月)</b> 小524kcal 中634kcal ★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんご汁 ★白菜とがんもの煮びたし ★いわし梅煮 ←骨に注意! 黄: ごはん じゃがいも 油 さとう 赤: 牛乳 とり肉 みそ 豆腐 いわし 緑: にんじん 大根 じゃがいも 長ねぎ 白菜 梅	<b>14 (火)</b> 小633kcal 中743kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ中華スープ ★豚肉ソース炒め ★ポテトコロッケ 黄: ごはん ごま油 ごま油 さとう 味噌 じゃがいも パター 赤: 牛乳 豆腐 みそ ぶた肉 緑: にんじん じゃがいも 味噌 だれこ 玉ねぎ ピーマン クリンビス コーン	<b>15 (水)</b> 小685kcal 中801kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★和風ドレッシングサラダ 黄: ごはん じゃがいも 油 赤: 牛乳 とり肉 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	<b>16 (木)</b> 小568kcal 中674kcal ☆塩野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん 黄: ラーメン ごはん ごま油 赤: 牛乳 しらす ぶた肉 はんぺん 緑: 青菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし	<b>17 (金)</b> 小513kcal 中624kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・卵) ★五目きんぴら ★ほっけ塩焼き ←骨に注意! 黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 卵 みそ ぶた肉 さつま揚げ ほっけ 緑: キャベツ にんじん じゃがいも こんにゃく いんげん		
<b>20 (月)</b> 小608kcal 中722kcal ★ごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★高野豆腐の煮物 ★玉ねぎコロッケ 黄: ごはん 油 さとう 味噌 上粉 赤: 牛乳 はんぺん みそ ぶた肉 高野豆腐 ツナ 緑: 白菜 じゃがいも にんじん 大根 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆	<b>21 (火)</b> 小612kcal 中698kcal ★コッペン ★牛乳 ☆キャベツのミルクスープ ★ポークビーンズ ★オムレツ 黄: コッペン 油 じゃがいも 味噌 油 さとう 赤: 牛乳 すりみ ぶた肉 大豆 チーズ 卵 緑: ほうれん草 コーン にんじん キャベツ しめじ 玉ねぎ パセリ	<b>22 (水)</b> 小614kcal 中717kcal ★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★ハンパジードレッシングサラダ 黄: ごはん さとう 油 ごま油 味噌 味噌 赤: 牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ とり肉 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 もやし きゅうり	<b>23 (木)</b> 小553kcal 中650kcal ☆山菜うどん ★牛乳 ★五目ごはん 黄: うどん ごはん 赤: 牛乳 とり肉 さつま揚げ 油揚げ 緑: 椎茸 にんじん 長ねぎ じゃがいも いんげん だれこ こんにゃく	<b>24 (金)</b> 小549kcal 中675kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ団子) ★小松菜と油揚げの炒め物 ★鮭塩焼き ←骨に注意! 黄: ごはん 油 さとう 味噌 じゃがいも 上粉 赤: 牛乳 わかめ みそ ぶた肉 油揚げ 鮭 緑: かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん もやし		
<b>27 (月)</b> 小572kcal 中686kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・チンゲン菜) ★肉じゃが ★いわしみそ煮 ←骨に注意! 黄: ごはん じゃがいも さとう 油 赤: 牛乳 豆腐 ぶた肉 ひき肉 いんげん みそ 緑: チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ いんげん	<b>28 (火)</b> 小560kcal 中663kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★キャベツおかか炒め ★もっチーズフライ 黄: ごはん 油 さとう 味噌 じゃがいも 上粉 赤: 牛乳 みそ ぶた肉 かつお節 からし チーズ 緑: 大根 なめこ キャベツ にんじん いんげん じゃがいも 長ねぎ 玉ねぎ	<b>29 (水)</b> 小528kcal 中630kcal ★ごはん ★牛乳 ☆彩りスープ ★野菜ナムル ★肉しゅうまい(1人2こ) 黄: ごはん 油 さとう 味噌 味噌 上粉 赤: 牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 緑: にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	<b>30 (木)</b> 小611kcal 中709kcal ★アスパラ入りブルコキ丼 ★牛乳 ★白菜と椎茸のスープ ★ぶどうゼリー 黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 ぶた肉 みそ 緑: アスパラ 玉ねぎ もやし 白菜 にんじん 椎茸 コーン ぶどう	<b>31 (金)</b> 小571kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(小松菜・さつま揚げ) ☆生揚げと根菜の煮物 ★野菜たっぷり肉団子 (1人2こ) 黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 さつま揚げ みそ ぶた肉 生揚げ とり肉 緑: 小松菜 もやし 大根 じゃがいも にんじん いんげん キャベツ 玉ねぎ		

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。