



日付	曜日	献立名	使われている食品(栄養の3色わけ)		
			あかのなかま(からだをつくる)	きいろのなかま(エネルギーのもとになる)	みどりのなかま(からだのちょうしをととのえる)
1	木	だけのごはん	あぶらあげ とりにく ごんぶ	もちこめ こめ ごま さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ きぬさや
		かつおのたつたあげ	かつお	でんぶん あぶら	しょうが
		さわにわん	ぶたにく ごんぶ かつおぶし		にんじん ごぼう ねぎ みずな えのきたけ しょうが
		かしわもち		かしわもち	
		牛乳	ぎゅうにゅう		
2	金	バターパン		パン (マーガリン)	
		フライドチキン	とりにく	でんぶん あぶら	
		レモンあえ		さとう	キャベツ きゅうり レモンかじゅう
		だいすのかレースープ	ベーコン だいす	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ
		牛乳	ぎゅうにゅう		
7	水	(むぎごはん)		むぎ こめ	
		ハヤシライス	ぶたにく	あぶら こむぎこ ハヤシルウ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト グリンピース セロリ
		マカロニサラダ	かにふうみかまぼこ	マカロニ マヨネーズ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし
		牛乳	ぎゅうにゅう		
8	木	ごはん		こめ	
		さばのみそだれ	さば みそ	さとう	
		あかしそあえ			キャベツ にんじん あかしそ
		もずくじる	もずく かまぼこ ごんぶ かつおぶし		たまねぎ えのきたけ みつば
		牛乳	ぎゅうにゅう		
12	月	ごはん		こめ	
		とうふのちゅうかにこみ	とうふ ぶたにく えび	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんじん はくさい ほししいたけ えだまめ
		ハンサンスー	たまご	はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし
		牛乳	ぎゅうにゅう		
13	火	ごはん		こめ	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう はちみつ	しょうが
		さわやかあえ	しらすほし	ごま さとう	もやし きゅうり にんじん レモンかじゅう
		きょうあげのみそしる	きょうあげ にぼし みそ	じゃがいも	えのきたけ にんじん ねぎ
		牛乳	ぎゅうにゅう		
14	水	スーフパグティ	ぶたにく ベーコン	スパグティ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ
		よもぎむしパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう バター	よもぎ
		オレンジ			オレンジ
		牛乳	ぎゅうにゅう		
15	木	まめごはん	ごんぶ	こめ	グリーンピース
		キャベツとひじきのチーズサラダ	ひじき ハム チーズ	さとう あぶら	キャベツ とうもろこし
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ にぼし		ごぼう だいこん にんじん ねぎ ごんじやく
		牛乳	ぎゅうにゅう		
16	金	コッペパン		パン	
		いかのかりんあげ	いか	さとう でんぶん あぶら	しょうが
		アスパラサラダ	ハム	マヨネーズ さとう ごま	アスパラガス とうもろこし キャベツ
		レタスとたまごのスーフ	たまご ベーコン	でんぶん	レタス にんじん パセリ
		牛乳	ぎゅうにゅう		
19	月	ごはん		こめ	
		くれのくにじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ しらたき
		げんきじる	あぶらあげ しらすほし みそ		キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ
		牛乳	ぎゅうにゅう		
20	火	ごはん		こめ	
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ	あぶら	ねぎ にら にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが
		ほうれんそうのりナムル	のり ちくわ	ごまあぶら ごま さとう	もやし ほうれんそう
		牛乳	ぎゅうにゅう		
21	水	ソフトめんミートソース (ソフトめん)	ぶたにく とりにく	あぶら ソフトめん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ トマト グリンピース
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイナップル もも パナナ みかん ナタデココ
		牛乳	ぎゅうにゅう		
22	木	ツナぞぼろどんぶり	ツナ たまご	こめ さとう	ほししいたけ にんじん しょうが さやいんげん
		きりほしだいこんのすのもの	わかめ かにふうみかまぼこ	さとう ごまあぶら	きりほしだいこん きゅうり
		とうふのみそしる	にぼし		たまねぎ にんじん しめじ ねぎ
		牛乳	ぎゅうにゅう		
23	金	セルフフィッシュバーガー (まるきれめりパン)		パン	
		(さわらフライ)	さわら	こむぎこ パンこ あぶら	
		(むしキャベツ タルタルソース)		タルタルソース	キャベツ
		あつくもえろ!! スーフ	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ はくさい しいたけ トマト
		牛乳	ぎゅうにゅう		
27	火	ごはん		こめ	
		こうや豆腐のたまごとし	とりにく たまご こおろ豆腐 かつおぶし	あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ
		ごぼうサラダ	ツナ	ごま マヨネーズ さとう	にんじん ごぼう きゅうり
		牛乳	ぎゅうにゅう		
28	水	スタミナうどん	ぶたにく ごんぶ かつおぶし	うどん でんぶん	にんじん たまねぎ きくらげ にんにく こまつな
		おこのみやき	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし チーズ あおのり	こむぎこ	にんじん キャベツ ねぎ
		牛乳	ぎゅうにゅう		
29	木	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ とりにく ちくわ	こめ あぶら さとう	にんじん さやいんげん ごぼう
		ごしきあえ	ハム	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし
		おつゆのみそしる	わかめ みそ にぼし	やきふ	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ
		牛乳	ぎゅうにゅう		
30	金	まっちゃあげパン		パン さとう あぶら	まっちゃ
		シーホー豆腐	とうふ ぶたにく	あぶら さとう でんぶん	トマト たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく
		ビーンズサラダ	だいす きんときまめ しろういんげんまめ とりにく	オリーブオイル さとう	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん
		牛乳	ぎゅうにゅう		

5月の献立

R7.5 府中小



月	火	水	木	金
			<p>1</p>	<p>2</p>
<p>5月14日(水)2年生 『グリーンピースのさやをむいたよ』 ワークシートより</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>16</p>	
<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>30</p>