

5月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
保護者のみなさまへ 給食カレンダーは毎月、月末にご家庭に配布します。 裏面には、料理ごとの主な食材と毎日の主要な栄養価 を記載しています。 日頃の食事作りや、ご家庭での話題にご活用ください。 ※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる 場合がありますので、予めご了承ください。			1日	2日
			ごはん	黒糖パン
			牛乳	牛乳
			さばのみりん焼き	アスパラの米粉シチュー
			ほうれん草とコーンの 和え物	新玉ねぎとハムのマリネ
			さやえんどうのみそ汁	
5日	6日	7日	8日	9日
こどもの日 ひ	振替休日 ふりかえきゆうじつ	ごはん	ごはん	ミルクパン
		牛乳	牛乳	牛乳
		さわらの西京焼き	ビビンバ	あじのカレー揚げ
		ほうれん草の マヨおかかあえ	春雨とわかめのスープ	コーンサラダ
		若竹汁		実えんどうのスープ
12日	13日	14日	15日	16日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さわらの照りマヨ	豚肉の炒め煮	あじの竜田揚げ	豚みそ	じゃがいもの米粉グラタン
ほうれん草の和え物	キャベツの ごまマヨネーズあえ	甘酢和え	ほうれん草の マヨおかかあえ	ほうれん草とハムの レモン和え
たまねぎのみそ汁	えのきと油揚げの味噌汁	小松菜のみそ汁	玉ねぎのすまし汁	キャベツのスープ
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	米粉パン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さわらのねぎソース	米粉のチキンカレー	さけのごま焼き	厚揚げの甘酢炒め	さわらのガーリック焼き
切り干し大根の 中華マヨサラダ	ひじきサラダ	キャベツのおかか和え	小松菜とちくわの和え物	フレンチサラダ
にらたまスープ	ももゼリー	豆乳汁	えのきのみそ汁	野菜スープ
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
赤魚の野菜あんかけ	麻婆豆腐	肉じゃが	あじの味噌マヨネーズ焼き	鶏肉とじゃがいもの トマト煮
小松菜のごまあえ	中華サラダ	きゅうりとたくあんの 和え物	キャベツと油揚げの和え物	フレンチサラダ
たまねぎのみそ汁	ごまプリン	ツナとひじきのふりかけ	しめじとわかめのすまし汁	ヨーグルト