



5月 の 献立予定表



山口市立嘉川小学校

日 曜	献 立 名		おもにエネルギーのもとになるもの	おもに体(からだ)をつくるもとになるもの	おもに体(からだ)のちようしをととのえるもの
1 木	パン、チリコンカン、レタススープ、手作り夏みかんゼリー	ぎゅうにゅう牛乳	パン、クールゼリーの素	蒸しひきわり大豆、ひよこ豆、蒸し白いんげん豆、牛ミンチ、豚ミンチ、大豆ミート、ベーコン	牛乳 玉葱、ダイストマト、人参、ピーマン、レタス、もやし、温州蜜柑ジュース、夏みかん缶詰
2 金	ご飯、かつおとじゃがいもの甘辛がらめ、キャベツのごま酢和え、豆腐汁	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、じゃがいも、油、いりごま、すりごま	かつお角切り、ソフトチキン油漬、豆腐	牛乳 キャベツ、きゅうり、もやし、人参、玉葱、小松菜、えのきたけ
7 水	ご飯、ふわふわ丼の具、トンひじき、甘夏みかん	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、焼きふ、すりごま、ごま油	鶏ミンチ、鶏卵、豆腐、かまぼこ、豚肉、干ひじき	牛乳 玉葱、人参、ねぎ、白ねぎ、夏みかん
8 木	パン、豆腐ハンバーグ、ゆでキャベツ、コーンスープ	ぎゅうにゅう牛乳	パン、じゃがいも	豆腐ハンバーグ、ベーコン、白はなまめ花豆ペースト	牛乳 キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、人参、しめじ、パセリ
9 金	ご飯、さわらみそマヨネーズかけ、根菜汁	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、ノンエッグハーフ、じゃがいも、こんにゃく	さわら、豆腐	牛乳 玉葱、しめじ、人参、ねぎ、大根、ごぼう、白ねぎ
12 月	ピースご飯、炒り豆腐、野菜の甘酢和え	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、じゃがいも、ごま油	豆腐、鶏卵、鶏ミンチ	牛乳 グリンピース、玉葱、人参、干しいたけ、さやいんげん、もやし、きゅうり、小松菜
13 火	パン、白身魚のトマトソースかけ、いかのチュペ、チーズ	ぎゅうにゅう牛乳	パン、油、じゃがいも、	ホキ、いか、白いんげん豆、ペビーチーズ	牛乳 ダイストマト、玉葱、人参、しめじ、かぼちゃ、コーン、むきえだまめ
14 水	ご飯、肉みそ、にんじんしりしり、卵入りもずくスープ	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、いりごま	豚ミンチ、大豆ミート、まぐろ水ずに煮フレーク、鶏肉、鶏卵、沖縄もずく、豆腐	牛乳 人参、コーン、玉葱、えのきたけ、小松菜
15 木	小パン、焼き餃子、ちゃんぽん、もやしの中華和え	ぎゅうにゅう牛乳	小パン、ちゃんぽん、いりごま、ごま油	や ぎょうざ ぶたにく 焼き餃子、豚肉、いか、かまぼこ、チキンフレーク水煮	牛乳 キャベツ、たけのこ、人参、チンゲンサイ、もやし、きゅうり
16 金	ご飯、ミートボールカレー、ひじき入りツナサラダ、ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、じゃがいも、油	鶏と豚のミートボール、レンズ豆、干ひじき、まぐろ水煮フレーク、ヨーグルト	牛乳 玉葱、人参、むきえだまめ、キャベツ、きゅうり
19 月	ご飯、あじのカレー揚げ、スナッペンどろのさっと炒め、飛鳥汁	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、薄力粉、油	あじ、ベーコン、鶏肉、豆腐	牛乳 スナッペンどろ、キャベツ、コーン、玉葱、ごぼう、人参、えのきたけ、ねぎ
20 火	パン、鶏肉のマーメレード煮、海藻サラダ、ABCスープ	ぎゅうにゅう牛乳	パン、マーメレード、油、アルファベットマカロニ、じゃがいも	とりにく 鶏肉、国産海藻サラダ、ベーコン、白いんげん豆	牛乳 太もやし、きゅうり、人参、玉葱、キャベツ、小松菜
21 水	ご飯、シューマイ、バンサンズー、マーボーじゃがいも	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、緑豆はるさめ、すりごま、ごま油、じゃがいも	シューマイ、豚ミンチ、豆腐	牛乳 太もやし、きゅうり、人参、玉葱、ねぎ
22 木	小パン、シーフードスパゲッティ、そら豆入りチップスサラダ	ぎゅうにゅう牛乳	小パン、スパゲティ、オリーブ油、油、ポテトチップス	いか、ベーコン	牛乳 玉葱、人参、しめじ、ダイストマト、パセリ、空豆、キャベツ、コーン
23 金	わかめご飯、うどん汁、きゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう牛乳	わかめご飯、油、うどん	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ、かまぼこ、しらす干し	牛乳 人参、干しいたけ、ねぎ、きゅうり、キャベツ
28 水	ご飯、いわしの梅煮、春野菜ののり酢和え、じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、じゃがいも、こんにゃく、油	いわしの梅煮、焼きのり、鶏ミンチ、生揚げ	牛乳 キャベツ、アスパラガス、もやし、人参、玉葱、さやいんげん
29 木	パン、じゃがいもグラタン風、コーンキャベツ、麦のスープ	ぎゅうにゅう牛乳	パン、じゃがいも、油、パン粉、押麦	とりにく 鶏肉、ホワイトソース、ミックスチーズ、カットウインナー、ベーコン	牛乳 玉葱、人参、グリンピース、コーン、キャベツ、小松菜、えのきたけ
30 金	ご飯、酢豚、中華スープ、オレンジ	ぎゅうにゅう牛乳	ご飯、でんぷん、油、緑豆はるさめ	ぶたにく なまあ とりにく 豚肉、生揚げ、鶏肉、カットわかめ	牛乳 玉葱、人参、ピーマン、干しいたけ、キャベツ、もやし、ねぎ、オレンジ

※物資の調達の関係で、食材や献立が一部変更になることもあります。



一口メモ

5月5日は、子どもたちが明るく健康に育つようにという国民の祝日「こどもの日」です。端午(たんご)の節句とも言われています。中国から伝わってきたもので、古代中国では端午の節句になると、薬草である菖蒲(しょうぶ)を使って菖蒲湯や菖蒲酒を飲み体のけがれをはらって健康と厄除けを願いました。端午の節句には、柏餅が食べられることもあります。