

5月献立表



*材料の都合で、献立を変更することがあります。

播磨町教育委員会

★★5月の行事食★★

※5月5日端午（たんご）の節句
こいのぼりをたてたり、かぶとやよろいを飾ったりし
ます。
こどもたちの健康や未来を願ひお祝します。



5月の平均栄養価	
エネルギー	422kcal
タンパク質	17.6g
脂質	14.7g
カルシウム	231mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	1.6g
食物繊維	3.2g

・たけのこ：天をつらぬくように真っすぐに伸び、成長も早いことからこどもたち
がすくすく元気に育つようにという願いを込めて食べられます。

・草餅：ヨモギの強い香りで邪気を払います。



	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)
献立				・ごはん ・牛乳 ・魚そうめん汁 ・筑前煮 ・ゼリー	・ごはん ・牛乳 ・たぬき汁風 ・鶏肉のから揚げ ・小松菜と油揚げの煮び たし
材料	みどりの日	こどもの日	振替休日	米 牛乳 魚そうめん にんじん こまつな 鶏もも肉 焼きちくわ 生揚げ 里芋 干ししいたけ ゼリー	米 牛乳 じゃがいも にんじん 豆腐 油揚げ ねぎ かつお 白ねぎ しょうが 酢 いりごま キャベツ ささみフレーク 塩昆布 レモン果汁
	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)
献立	・枝豆ごはん ・牛乳 ・チンゲンサイのスープ ・ブロッコリー	・パン ・牛乳 ・ミートスパゲティ ・バセリ トマトビュール ・ミニフィッシュ	・ごはん ・牛乳 ・すまし汁 ・チキンナゲット ・根菜サラダ	・パン ・牛乳 ・えのきのスープ ・厚揚げのソース炒め ・バインアップル	・ごはん ・牛乳 ・のっぺい汁 ・サバの塩焼き ・にんじんしりしり
材料	米 枝豆 牛乳 チンゲンサイ 豚肉 にんじん 干ししいたけ はるさめ しょうが コンソメ ブロッコリー	パン 牛乳 スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ バセリ トマトビュール 粉チーズ キャベツ とうもろこし イタリアンド レッシング ごまなしミニ フィッシュ	米 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ にんじん ねぎ チキンナゲット れんこん だいこん 枝豆 まぐろ油漬け ごまドレッシング	パン 牛乳 焼き豚 白ネギ バセリ えのきたけ とうもろこし 生揚げ 豚ひき肉 キャベツ にんじん 糸カツオ 粉チーズ 青のり粉 バインアップル	米 牛乳 豆腐 里芋 だいこん にんじん ごぼう 油揚げ 干ししいたけ ねぎ さば マグロ油漬け ごま
	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)
献立	・ごはん ・牛乳 ・小松菜とかまぼこのす まし汁 ・豚のかばやき ・きゅうりとわかめの酢 の物	・パン ・牛乳 ・もずくスープ ・豚肉のケチャップ炒め ・ゆでそらまめ	・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・れんこんの炒め煮 ・たくあんのごまあえ	・パン ・牛乳 ・ポトフ ・じゃが芋のベーコン煮 ・りんごジャム	遠足
材料	米 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ こまつな にんじん 鰯 きゅうり わかめ 酢	パン 牛乳 もずく 豆腐 鶏もも肉 にんじん たまねぎ 豚肉 セロリ むきそらまめ	米 牛乳 豚肉 だいこん にんじん 豆腐 ねぎ 豚ひき肉 れんこん たくあん漬け ごま 糸カツオ	パン 牛乳 ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ だいこん バセリ じゃがいも ベーコン 枝豆 りんごジャム	
	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)
献立	・ごはん ・牛乳 ・肉じゃが ・野菜とわかめの豆乳よ せ ・きゅうりのおかか和え	・ごはん ・牛乳 ・中華スープ ・麻婆豆腐風 ・韓国海苔	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 ・春巻き ・ジュシーフルーツ	・パン ・牛乳 ・ポークビーンズ ・きゅうりのサラダ ・おさつスティック	・ごはん ・牛乳 ・ハヤシライス ・海と畑のサラダ
材料	米 牛乳 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん 生揚げ 野菜とわかめの豆乳よせ きゅうり 糸カツオ	米 牛乳 豚肉 はくさい にんじん たまねぎ にら タンメン 干ししいたけ 豚ひき肉 生揚げ ねぎ しょうが にんにく 韓国海苔	米 牛乳 じゃがいも にんじん 豆腐 油揚げ ねぎ 春巻き ジュシーフ ルーツ	パン 牛乳 大豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん バセ リ 粉チーズ ごぼう きゅうり ごま 和風ド レッシング おさつス ティック	米 牛乳 豚肉 たまねぎ にんじん トマトジュース マグロ油漬け キャベツ 味付けひじき とうもろこ し 青じそドレッシング