




5月 献立表

平成27年5月

期 間：2015/5/6～2015/5/31

弘学館 給食室

日清医療食品 九州CK

	日	月	火	水 6	木 7	金 8	土 9	
朝	<h2>5月5日こどもの日</h2> <p>端午の節句は、ちまきと共に中国から伝わりました。病気や災厄をさけるための行事が行われていました。ちまきを包む笹には、整腸作用・殺菌作用があり、健康によい食べ物として考えられていました。また5月は菖蒲の花の咲く時期であるため、「菖蒲の節句」ともいわれてきました。</p> 				米飯 納豆 ししゃも アスパラの中華炒め 味付のり 味噌汁(里芋・玉葱)	セルフサンド 茹卵 ★ ロースハム スライスチーズ 南瓜サラダ チンゲン菜スープ 牛乳	米飯 豚肉とれんこんの煮物 白菜のごま和え ふりかけ 味噌汁(ほうれん草・椎茸)	
昼					米飯 鶏肉の焼き鶏風味 付)カットコーン スナップえんどうソテー 大根サラダ かき玉汁 牛乳	梅菜飯 鰯のごま焼き 付)ふかし芋・いんげんソテー レバーの旨煮 豚汁 牛乳	とんこつラーメン ごま塩ごはん 春巻き 牛乳	
夕	<h2>今月の行事食</h2> <p>5/7 子供の日(5/5) 柏餅 5/25 佐賀県特産 呉豆腐</p> <p>☆ご当地B級グルメ☆ 5/15 沖縄県ご当地メニュー</p> 				キーマカレー ミニ野菜サラダ ● フルーツ寒天 福神漬 牛乳	米飯 とんかつ ■ 付)せんきゃべつ・ミニトマト ひじきの煮物 ● 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 柏餅  牛乳	米飯 牛肉の韓国風焼き 付)にんにくの芽ソテー 人参甘煮 小松菜のナムル ワカメスープ 牛乳	米飯 メダイの香草ムニエル ☆ 付)粉吹き芋・ブロッコリー 野菜のマリネ(玉葱・胡瓜) トマトスープ 牛乳
				I総計 1167kcal 蛋白質 29.8g カルシウム 325mg 鉄 3.5mg	I総計 2686kcal 蛋白質 100g カルシウム 899mg 鉄 11.7mg	I総計 2926kcal 蛋白質 121g カルシウム 1279mg 鉄 13.5mg	I総計 2494kcal 蛋白質 86.9g カルシウム 726mg 鉄 8.2mg	

	10	11	12	13	14	15	16
朝	米飯 鯖の塩焼き オクラのなめたけ和え ふりかけ 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 牛乳	パン(チーズ蒸しパン他2種) スクランブルエッグ 胡瓜のツナサラダ ▲ ポタージュスープ 牛乳	米飯 温泉卵 ■ ミニコロッケ 小松菜のしらす炒め 味噌汁(玉葱・麩) ヨーグルト	パン(食パン他2種) ミートボールデミグラスソース コールスローサラダ コンソメスープ (ベーコン・冬瓜) 牛乳	米飯 鯖のみりん焼き 切干大根の炒め煮 ふりかけ 味噌汁(茄子・玉葱) クロレラ	パン(今川焼き風パン他2種) ポイルウインナー ▲ 野菜ソテー パスタ入りミルクスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	米飯 ミンチ天 ピーマンの佃煮風 味付のり 味噌汁(白菜・油揚げ)
昼	アメリカンバーガー(他1種) 生野菜サラダ ★ シーフードチャウダー ▲ 牛乳 ●	スタミナ焼肉丼 ドレッシングサラダ ピリ辛スープ(豆腐・長葱) 牛乳	米飯 赤魚の煮付 付)れんこん炒め 花人参・いんげん煮 五目焼きビーフン 赤だし(なめこ・巻麩) 牛乳 水饅頭	カレーライス ミニナッツ野菜サラダ ● フルーツ(オレンジ) 福神漬 牛乳	米飯 鶏マヨ 付)筒中華炒め アスパラソテー 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁(卵・ほうれん草) 牛乳	タコライス 豆腐チャンプル もずくスープ 黒糖饅頭 牛乳 沖縄県ご当地	焼きそば オクラのボン酢和え ワントンスープ
夕	米飯 鶏肉のこんがり焼き 付)ペペロンチーノ アスパラ炒め 炒り豆腐 清汁(とろろ昆布・花麩)	米飯 鱈の照り焼き 付)揚げ茄子・そら豆 チリコンカーン 味噌汁(南瓜・えのき) 牛乳	米飯 豚肉の生姜焼き 付)ふかし芋 スナップえんどうソテー もやしとハムの ごまソース和え ザーサイスープ 牛乳	米飯 鯖の塩焼き 付)枝豆 カリフラワーのゆかり風味 刻み昆布の煮物 けんちん汁 牛乳	米飯 牛肉のバーベキューソース 付)ブロッコリー・焼き南瓜 ごぼうサラダ きのこスープ 牛乳	麦ご飯 白身魚の西京焼き 付)もやし炒め にんにくの芽ソテー 筑前煮 清汁(はんぺん・小松菜) 牛乳	米飯 鶏肉のレモン焼き 付)さつま芋グラッセ 絹さやソテー イタリアンサラダ コーンポタージュ 牛乳
	I総計 2771kcal 蛋白質 107.1g カルシウム 896mg 鉄 8.8mg	I総計 3112kcal 蛋白質 119g カルシウム 1066mg 鉄 11.3mg	I総計 2744kcal 蛋白質 100.5g カルシウム 976mg 鉄 10.8mg	I総計 2862kcal 蛋白質 102.3g カルシウム 1039mg 鉄 8.8mg	I総計 2958kcal 蛋白質 118.7g カルシウム 797mg 鉄 10.7mg	I総計 2862kcal 蛋白質 110.8g カルシウム 1065mg 鉄 11.1mg	I総計 2456kcal 蛋白質 91.3g カルシウム 550mg 鉄 7.5mg

新メニュー

- 5/11 スタミナ焼肉丼
- 5/19 チキン南蛮バーガー
- 5/21 コロコロアメリカンドッグ

特別給食5月12日(火)

水饅頭

～5/15 沖縄県ご当地～

- ・タコライス
タコライスはタコスの具である挽肉・チーズ・レタス・トマトを米飯の上にのせた沖縄料理。辛みをつけたソースをかけて食べる。
- ・チャンプル
野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理。チャンプルーとは沖縄方言で、『ませこぜにした』というような意味。
- ・黒糖
サトウキビの絞り汁を煮詰めて作る黒褐色の砂糖。甘味料として使われる事が

	17	18	19	20	21	22	23
朝	米飯 がんもの煮付け 青菜の辛子和え ふりかけ 味噌汁(里芋・しめじ) 牛乳	セルフサンド 卵サラダ ロースハム スライスチーズ ほうれん草炒め 田舎野菜スープ 牛乳	米飯 卵とじ ピリ辛こんにゃく のり佃煮 味噌汁(冬瓜・油揚げ)	パン(クッキーメロン他2種) チキンナゲット ツナと野菜の炒め物 コンソメスープ (ウインナー・チンゲン菜) 牛乳	米飯 温泉卵 さんまの蒲焼 大根の煮物 味噌汁(ほうれん草・麩)	パン(チーズ蒸しパン他2種) ロールキャベツ 胡瓜のドレッシング和え トマトスープ 牛乳	米飯 ちくわの甘辛煮 白菜のさっぱり和え ふりかけ 味噌汁(茄子・玉葱)
昼	牛丼 温泉卵 かけあい 清汁(花麩・ワカメ) 牛乳	米飯 メダイのパン粉焼き 付)カットコーン アスパラソテー 肉じゃが 味噌汁(ごぼう・小松菜) ジュース(オレンジ)	チキン南蛮バーガー (他1種) 野菜サラダ ビーフシチュー 牛乳	納豆カレー ミニグリーンサラダ 青梅ゼリー 福神漬 牛乳	ちゃんぽん コロコロアメリカンドック フルーツ(キウイ) 牛乳	五目炊き込みご飯 コロケ・豚ロース串カツ 付)トマトのオープン焼き ピーマンソテー 小松菜の錦糸和え 赤だし(なめこ・巻麩) 牛乳	けんちんうどん わかめご飯 肉焼売
夕	米飯 かわいいのごま焼き 付)茄子炒め・ブロッコリー レバーとポテトの ケチャップ煮 豚肉ともやしのスープ	米飯 麻婆豆腐 カニカマと白菜の香りและ ビーフンスープ 牛乳	米飯 鰯の梅しそ焼き 付)筍塩炒め にんにくの芽ソテー 南瓜の煮物 茶そば汁 牛乳	米飯 照り焼きハンバーグ 付)いんげんソテー 人参甘煮 春雨の酢の物 味噌汁(卵・玉葱) 牛乳	米飯 牛肉の葱塩焼き 付)ふかし芋・枝豆 レタスサラダ 清汁(豆腐・エリンギ) 牛乳	米飯 赤魚のカレー焼き 付)コーンソテー チンゲン菜炒め ひじきと大豆の煮物 味噌汁(里芋・玉葱) 牛乳	米飯 ほうれん草と きのこのオムレツ 付)バジルポテト スナックえんどうソテー マカロニサラダ コンソメスープ (ウインナー・冬瓜) 牛乳
	17kcal 2614kcal 109.3g 792mg 12.5mg	17kcal 2502kcal 105.1g 1015mg 9.3mg	17kcal 2691kcal 98.5g 791mg 9.4mg	17kcal 3089kcal 99.8g 1052mg 10.2mg	17kcal 2808kcal 111.5g 843mg 10.2mg	17kcal 2589kcal 86.8g 1208mg 10mg	17kcal 2552kcal 82.3g 654mg 9.2mg
	24	25	26	27	28	29	30
朝	米飯 豚肉とニンニク芽のソテー 野菜のごま和え 味噌汁(ワカメ・玉葱) ふりかけ 牛乳	パン(食パン他2種) プレーンオムレツ アスパラとハムのソテー カレースープ 牛乳	米飯 納豆 ミンチ天 ほうれん草のピーナッツ和え 味付のり 味噌汁(南瓜・麩)	パン(味ロール他2種) ミートボールホワイトソース チンゲン菜と ウインナーのソテー ミネストローネ 牛乳	米飯 牛肉と野菜のカレーソテー 大根の梅和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも・しめじ)	ハムエッグバーガー(他1種) スライスチーズ キャベツのドレッシング和え パンブキンスープ 牛乳	米飯 だし巻き卵 れんこん金平 ふりかけ 味噌汁(白菜・油揚げ) ジョア
昼	ホットドッグ グリーンサラダ クリームシチュー 牛乳	米飯 鶏肉のもろみ焼き 付)ごぼう炒め さつまいもの煮物 呉豆腐 清汁(筍・小松菜) 牛乳	米飯 とんかつ 付)せんキャベツ・ミニトマト チリコンカーン 粟米湯 牛乳	ハヤシライス ミニカリカリしらすサラダ フルーチェ 福神漬 牛乳	麦ご飯 鮭のレモン風味焼き 付)アスパラ炒め・里芋煮 胡瓜のごまサラダ 味噌けんちん汁 牛乳	キムチチャーハン 豆腐野菜ハンバーグ 茄子のおろし和え 豚肉ともやしのスープ 牛乳	カルボナーラ グリーンサラダ ビーンズスープ
夕	米飯 白身魚の昆布煮 付)南瓜の煮物・絹さや 五目焼きビーフン ザーサイスープ	米飯 牛肉の和風炒め 韓国風サラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 牛乳	米飯 鯖のムニエル 付)枝豆・れんこん炒め 肉じゃが 清汁(蒲鉾・とろろ昆布) 牛乳	米飯 鶏の野辺焼き 付)筍炒め・椎茸・花人参煮 もずくの酢の物 あさりの味噌汁 牛乳	米飯 豚肉のケチャップ炒め 付)スバゲティソテー 小松菜ソテー 冬瓜とえびの煮物 田舎野菜スープ 牛乳	米飯 鶏の唐揚げ 付)カットコーン スナックえんどうソテー シーザーサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) 牛乳	米飯 鯖の塩焼き 付)チンゲン菜炒め・ふかし芋 レバニラ炒め 豚汁 牛乳
	17kcal 2560kcal 101.3g 952mg 9.2mg	17kcal 2928kcal 114.1g 988mg 9mg	17kcal 2697kcal 108.3g 833mg 12.6mg	17kcal 2935kcal 103.7g 1074mg 12.4mg	17kcal 2604kcal 102.6g 843mg 9.6mg	17kcal 2873kcal 109.6g 1165mg 7.9mg	17kcal 2604kcal 102.4g 990mg 14mg

佐賀県特産 呉豆腐 (5/25)

陶磁器の里、佐賀県有田の郷土料理です。
「呉豆腐」は、つきたての餅の様に軟らかく、プリン
の様な光沢のある豆腐です。

厳選した大豆から抽出した豆乳と澱粉、砂糖を使っ
て、誰でも気軽にデザート感覚で食べられるように仕
上げてあります。

「呉(ご)」という言葉は、製造過程の中で水にひた
した大豆を石うすで引き、圧力釜で沸騰させたものが
「呉(ご)」と呼ばれる事からの由来と言われている



- ☆は、タルタルが付きます。
- は、ドレッシングが付きます。
- は、ソースが付きます。
- ★は、マヨネーズが付きます。
- ▲は、ケチャップが付きます。

	31
朝	米飯 とりつくね 茎ワカメの炒め煮 ふりかけ 味噌汁(麩・大根菜) フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	豚玉丼 胡瓜の酢の物 赤だし(豆腐・椎茸) 牛乳
夕	米飯 白身魚フライ・かじ爪フライ 付)ブロッコリー・玉葱ソテー 筑前煮 清汁(ちくわ・青菜) ■ ☆
	17kcal 2794kcal 103.9g 840mg 9.6mg