



食事のマナーを身につけよう

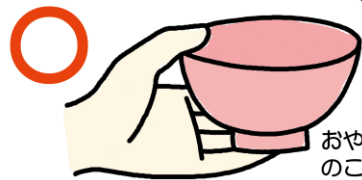
食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不愉快な思いをさせない両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

もっとステキなあなたになるために、次の「食事のマナー」を実行してみましょう。先生がお手本です。

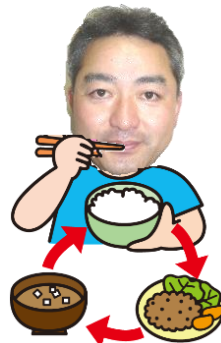
食器を持って食べていますか？



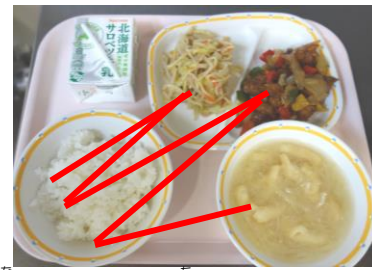
しよつきをたたくもとう！



おやゆびがうえ、のこりの4ほんのゆびでちゃわんのそこをささえる



いなずま食をえていますか？



同じものばかり食べないで、ごはん、おかずを交互に食べるといいことがいっぱい。ギザギザがいなずまのよう。

よくかんで食べていますか？



苦手な食べ物にもちょうせんしていただきますか？



わかっているけど実行しなければ、いざという時にできないもの。気をつけましょう。

5月 よていにこんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>《今月の遠別産》 じゃがいも アスパラガス たこ</p>	<p>5月の平均栄養量 エネルギー705kcal たんぱく質 28.3g 脂肪エネルギー比 27% 塩分 2.5g</p>	<p>今月の主役 アスパラガス</p>	<p>6日 牛乳 ごはん ぶた汁 ちくわの磯辺揚げ 2切れ アスパラのごま和え</p>	<p>7日 牛乳 ターメリックライス キーマカレー 福神漬け オレンジポンチ</p>
<p>10日 開校記念日</p>	<p>11日 牛乳 ごはん 高野豆腐と わかめのみそ汁 鱈とほっけの から揚げ ごぼうサラダ</p>	<p>12日 牛乳 ぶたすき丼 キャベツと 油揚げのみそ汁 アセロラゼリー</p>	<p>13日 牛乳 山菜とじうどん 天ぷら盛り合わせ (いか・さつまいも) ゴールドキウイ</p>	<p>14日 牛乳 わかめごはん 油揚げと 大根のみそ汁 たまご焼き2切れ 肉じゃが</p>
<p>17日 牛乳 ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしとハムの 中華和え</p>	<p>18日 牛乳 とんぱんかやく たまごと 玉ねぎのみそ汁 鮭のフライ(ソース) しらたきの 甘辛炒め</p>	<p>19日 牛乳 ごはん 油揚げと 白菜のみそ汁 とりの塩こうじ焼き アスパラの五目炒め</p>	<p>20日 牛乳 しょうゆラーメン バンバンジー ゴールドキウイ</p>	<p>21日 牛乳 麦ごはん 遠別産たこカレー 福神漬け フルーツの ミルクゼリー和え</p>
<p>24日 牛乳 ごはん(ふりかけ) しめじと 大根のみそ汁 ささみの甘酢がけ もやしの辛子和え</p>	<p>25日 牛乳 揚げパン アルファベットスープ オムレツの ミートソースがけ ブロッコリーソテー</p>	<p>26日 牛乳 ごはん 油揚げと もやしのみそ汁 つくね焼き 切り干し大根の カレー炒め煮</p>	<p>27日 牛乳 クリームパスタ アスパラサラダ チョコタルト</p>	<p>28日 牛乳 とりそぼろの三色丼 (とりそぼろ・野菜の 和え物・たまごそぼろ) みそけんちん汁 元気ヨーグルト</p>
<p>31日 牛乳 ごはん みそおでん おかかさんま 三色ごま和え</p>	<p>ハウス物のアスパラガスが登場し、連休後には露地物が出回るそうです。ギリシャ語で新芽を意味する言葉が由来のアスパラガス、その名の通り王から出てくる様子は、まさに芽が出たようです。疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分がたっぷり！</p> <p>春を感じる遠別産近郊のアスパラガスを味わいましょう</p>			

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

月				火				水				木				金																																																																											
献立		材料		献立		材料		献立		材料		献立		材料		献立		材料																																																																									
												<table border="1"> <tr> <td>6</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>674kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん</td> <td colspan="2">精白米</td> </tr> <tr> <td colspan="2">豚汁</td> <td colspan="2">豚肉・じゃがいも・焼き豆腐・玉葱・大根・人参・長葱・ごぼう・米サラダ油・無添加味噌・いりこだし・生姜</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ちくわの磯辺揚げ</td> <td colspan="2">焼きちくわ・天ぷら粉・青のり・米サラダ油</td> </tr> <tr> <td colspan="2">アスパラの ごま和え</td> <td colspan="2">アスパラガス・人参・ごま油・三温糖・本みりん・こいくちしょうゆ</td> </tr> </table>				6	牛乳	牛乳	674kcal	ごはん		精白米		豚汁		豚肉・じゃがいも・焼き豆腐・玉葱・大根・人参・長葱・ごぼう・米サラダ油・無添加味噌・いりこだし・生姜		ちくわの磯辺揚げ		焼きちくわ・天ぷら粉・青のり・米サラダ油		アスパラの ごま和え		アスパラガス・人参・ごま油・三温糖・本みりん・こいくちしょうゆ		<table border="1"> <tr> <td>7</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>790kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ターメリックライス</td> <td colspan="2">精白米・香辛料</td> </tr> <tr> <td colspan="2">キーマカレー</td> <td colspan="2">豚肉・玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・てんさい糖・ケチャップ・中濃ソース・生姜・にんにく</td> </tr> <tr> <td colspan="2">福神漬け</td> <td colspan="2">大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢</td> </tr> <tr> <td colspan="2">オレンジポンチ</td> <td colspan="2">みかん・パイン・りんご・白桃・黄桃・オレンジジュース</td> </tr> </table>				7	牛乳	牛乳	790kcal	ターメリックライス		精白米・香辛料		キーマカレー		豚肉・玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・てんさい糖・ケチャップ・中濃ソース・生姜・にんにく		福神漬け		大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢		オレンジポンチ		みかん・パイン・りんご・白桃・黄桃・オレンジジュース																																	
6	牛乳	牛乳	674kcal																																																																																								
ごはん		精白米																																																																																									
豚汁		豚肉・じゃがいも・焼き豆腐・玉葱・大根・人参・長葱・ごぼう・米サラダ油・無添加味噌・いりこだし・生姜																																																																																									
ちくわの磯辺揚げ		焼きちくわ・天ぷら粉・青のり・米サラダ油																																																																																									
アスパラの ごま和え		アスパラガス・人参・ごま油・三温糖・本みりん・こいくちしょうゆ																																																																																									
7	牛乳	牛乳	790kcal																																																																																								
ターメリックライス		精白米・香辛料																																																																																									
キーマカレー		豚肉・玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・てんさい糖・ケチャップ・中濃ソース・生姜・にんにく																																																																																									
福神漬け		大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢																																																																																									
オレンジポンチ		みかん・パイン・りんご・白桃・黄桃・オレンジジュース																																																																																									
				<table border="1"> <tr> <td>11</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>682kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん</td> <td colspan="2">精白米</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みそ汁</td> <td colspan="2">高野豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし</td> </tr> <tr> <td colspan="2">鱈とほっけの から揚げ</td> <td colspan="2">鱈・ほっけ・しょうゆ・砂糖・水あめ・生姜・にんにく・塩・みりん・でん粉・こしょう・唐辛子・米サラダ油</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごぼうサラダ</td> <td colspan="2">ごぼう・人参・きゅうり・まぐろ・とうもろこし・ごまドレッシング</td> </tr> </table>				11	牛乳	牛乳	682kcal	ごはん		精白米		みそ汁		高野豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし		鱈とほっけの から揚げ		鱈・ほっけ・しょうゆ・砂糖・水あめ・生姜・にんにく・塩・みりん・でん粉・こしょう・唐辛子・米サラダ油		ごぼうサラダ		ごぼう・人参・きゅうり・まぐろ・とうもろこし・ごまドレッシング		<table border="1"> <tr> <td>12</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>706kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん</td> <td colspan="2">精白米</td> </tr> <tr> <td colspan="2">豚すき丼の具</td> <td colspan="2">豚肉・清酒・こいくちしょうゆ・玉葱・しらたき・たけのこ・人参・長葱・米サラダ油・本みりん・てんさい糖・ごま・でんぷん</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みそ汁</td> <td colspan="2">キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし</td> </tr> <tr> <td colspan="2">アセロラゼリー</td> <td colspan="2">アセロラゼリー</td> </tr> </table>				12	牛乳	牛乳	706kcal	ごはん		精白米		豚すき丼の具		豚肉・清酒・こいくちしょうゆ・玉葱・しらたき・たけのこ・人参・長葱・米サラダ油・本みりん・てんさい糖・ごま・でんぷん		みそ汁		キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし		アセロラゼリー		アセロラゼリー		<table border="1"> <tr> <td>13</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>669kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">山菜とじうどん</td> <td colspan="2">うどん・ぜんまい・ふき・笹竹・人参・玉葱・油揚げ・鶏卵・たもぎ茸・昆布・削り節・清酒・本みりん・こいくちしょうゆ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">天ぷら盛り合わせ</td> <td colspan="2">いか・さつまいも・天ぷら粉・米サラダ油</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ゴールドキウイ</td> <td colspan="2">ゴールドキウイ</td> </tr> </table>				13	牛乳	牛乳	669kcal	山菜とじうどん		うどん・ぜんまい・ふき・笹竹・人参・玉葱・油揚げ・鶏卵・たもぎ茸・昆布・削り節・清酒・本みりん・こいくちしょうゆ		天ぷら盛り合わせ		いか・さつまいも・天ぷら粉・米サラダ油		ゴールドキウイ		ゴールドキウイ																					
11	牛乳	牛乳	682kcal																																																																																								
ごはん		精白米																																																																																									
みそ汁		高野豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし																																																																																									
鱈とほっけの から揚げ		鱈・ほっけ・しょうゆ・砂糖・水あめ・生姜・にんにく・塩・みりん・でん粉・こしょう・唐辛子・米サラダ油																																																																																									
ごぼうサラダ		ごぼう・人参・きゅうり・まぐろ・とうもろこし・ごまドレッシング																																																																																									
12	牛乳	牛乳	706kcal																																																																																								
ごはん		精白米																																																																																									
豚すき丼の具		豚肉・清酒・こいくちしょうゆ・玉葱・しらたき・たけのこ・人参・長葱・米サラダ油・本みりん・てんさい糖・ごま・でんぷん																																																																																									
みそ汁		キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし																																																																																									
アセロラゼリー		アセロラゼリー																																																																																									
13	牛乳	牛乳	669kcal																																																																																								
山菜とじうどん		うどん・ぜんまい・ふき・笹竹・人参・玉葱・油揚げ・鶏卵・たもぎ茸・昆布・削り節・清酒・本みりん・こいくちしょうゆ																																																																																									
天ぷら盛り合わせ		いか・さつまいも・天ぷら粉・米サラダ油																																																																																									
ゴールドキウイ		ゴールドキウイ																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>17</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>747kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん</td> <td colspan="2">精白米</td> </tr> <tr> <td colspan="2">マーボー豆腐</td> <td colspan="2">豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし</td> </tr> <tr> <td colspan="2">春巻き</td> <td colspan="2">筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉</td> </tr> <tr> <td colspan="2">もやしとハムの 中華和え</td> <td colspan="2">もやし・きゅうり・ロースハム・ごま・植物油・食酢・しょうゆ・香辛料</td> </tr> </table>				17	牛乳	牛乳	747kcal	ごはん		精白米		マーボー豆腐		豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし		春巻き		筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉		もやしとハムの 中華和え		もやし・きゅうり・ロースハム・ごま・植物油・食酢・しょうゆ・香辛料		<table border="1"> <tr> <td>18</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>686kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">豚飯かやく</td> <td colspan="2">精白米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生姜・椎茸・てんさい糖・サラダ油</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みそ汁</td> <td colspan="2">鶏卵・玉葱・無添加味噌・いりこだし</td> </tr> <tr> <td colspan="2">鮭のフライ</td> <td colspan="2">鮭・食塩・小麦粉・片栗粉・パン粉・米サラダ油・ソース</td> </tr> <tr> <td colspan="2">しらたきの 甘辛炒め</td> <td colspan="2">しらたき・鶏肉・人参・長葱・小松菜・生姜・米サラダ油・清酒・てんさい糖・こいくちしょうゆ・食塩</td> </tr> </table>				18	牛乳	牛乳	686kcal	豚飯かやく		精白米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生姜・椎茸・てんさい糖・サラダ油		みそ汁		鶏卵・玉葱・無添加味噌・いりこだし		鮭のフライ		鮭・食塩・小麦粉・片栗粉・パン粉・米サラダ油・ソース		しらたきの 甘辛炒め		しらたき・鶏肉・人参・長葱・小松菜・生姜・米サラダ油・清酒・てんさい糖・こいくちしょうゆ・食塩		<table border="1"> <tr> <td>19</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>668kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん</td> <td colspan="2">精白米</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みそ汁</td> <td colspan="2">白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし</td> </tr> <tr> <td colspan="2">鶏の塩麴焼き</td> <td colspan="2">鶏肉・塩麴</td> </tr> <tr> <td colspan="2">アスパラの 五目炒め</td> <td colspan="2">豚肉・清酒・玉葱・グリーンアスパラ・人参・こんにゃく・オイスターソース・無添加味噌・てんさい糖・にんにく・しょうゆ・米サラダ油・とうぼんじゃん・こしょう</td> </tr> </table>				19	牛乳	牛乳	668kcal	ごはん		精白米		みそ汁		白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし		鶏の塩麴焼き		鶏肉・塩麴		アスパラの 五目炒め		豚肉・清酒・玉葱・グリーンアスパラ・人参・こんにゃく・オイスターソース・無添加味噌・てんさい糖・にんにく・しょうゆ・米サラダ油・とうぼんじゃん・こしょう		<table border="1"> <tr> <td>20</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>624kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">しょうゆラーメン</td> <td colspan="2">ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・中華だし・生姜・にんにく</td> </tr> <tr> <td colspan="2">バンバンジー</td> <td colspan="2">もやし・きゅうり・鶏ささみ・赤パプリカ・黄パプリカ・ごま・バンバンジーソース</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ゴールドキウイ</td> <td colspan="2">ゴールドキウイ</td> </tr> </table>				20	牛乳	牛乳	624kcal	しょうゆラーメン		ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・中華だし・生姜・にんにく		バンバンジー		もやし・きゅうり・鶏ささみ・赤パプリカ・黄パプリカ・ごま・バンバンジーソース		ゴールドキウイ		ゴールドキウイ	
17	牛乳	牛乳	747kcal																																																																																								
ごはん		精白米																																																																																									
マーボー豆腐		豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし																																																																																									
春巻き		筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉																																																																																									
もやしとハムの 中華和え		もやし・きゅうり・ロースハム・ごま・植物油・食酢・しょうゆ・香辛料																																																																																									
18	牛乳	牛乳	686kcal																																																																																								
豚飯かやく		精白米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生姜・椎茸・てんさい糖・サラダ油																																																																																									
みそ汁		鶏卵・玉葱・無添加味噌・いりこだし																																																																																									
鮭のフライ		鮭・食塩・小麦粉・片栗粉・パン粉・米サラダ油・ソース																																																																																									
しらたきの 甘辛炒め		しらたき・鶏肉・人参・長葱・小松菜・生姜・米サラダ油・清酒・てんさい糖・こいくちしょうゆ・食塩																																																																																									
19	牛乳	牛乳	668kcal																																																																																								
ごはん		精白米																																																																																									
みそ汁		白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし																																																																																									
鶏の塩麴焼き		鶏肉・塩麴																																																																																									
アスパラの 五目炒め		豚肉・清酒・玉葱・グリーンアスパラ・人参・こんにゃく・オイスターソース・無添加味噌・てんさい糖・にんにく・しょうゆ・米サラダ油・とうぼんじゃん・こしょう																																																																																									
20	牛乳	牛乳	624kcal																																																																																								
しょうゆラーメン		ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・中華だし・生姜・にんにく																																																																																									
バンバンジー		もやし・きゅうり・鶏ささみ・赤パプリカ・黄パプリカ・ごま・バンバンジーソース																																																																																									
ゴールドキウイ		ゴールドキウイ																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>24</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>623kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん</td> <td colspan="2">精白米・ふりかけ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みそ汁</td> <td colspan="2">大根・ぶなしめじ・無添加味噌・いりこだし</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ささみの 甘酢がけ</td> <td colspan="2">鶏肉のささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・てんさい糖・本みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁</td> </tr> <tr> <td colspan="2">もやしの 辛子和え</td> <td colspan="2">もやし・人参・かにかまぼこ・こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子</td> </tr> </table>				24	牛乳	牛乳	623kcal	ごはん		精白米・ふりかけ		みそ汁		大根・ぶなしめじ・無添加味噌・いりこだし		ささみの 甘酢がけ		鶏肉のささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・てんさい糖・本みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁		もやしの 辛子和え		もやし・人参・かにかまぼこ・こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子		<table border="1"> <tr> <td>25</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>708kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">揚げパン</td> <td colspan="2">コッペパン・米サラダ油・グラニュー糖・食塩</td> </tr> <tr> <td colspan="2">アルファベット スープ</td> <td colspan="2">マカロニ・人参・玉葱・キャベツ・ぶなしめじ・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう</td> </tr> <tr> <td colspan="2">オムレツの ミートソースがけ</td> <td colspan="2">鶏卵・食塩・サラダ油・豚挽き肉・玉葱・ソース・デミグラスソース・ケチャップ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ブロッコリーソテー</td> <td colspan="2">ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう</td> </tr> </table>				25	牛乳	牛乳	708kcal	揚げパン		コッペパン・米サラダ油・グラニュー糖・食塩		アルファベット スープ		マカロニ・人参・玉葱・キャベツ・ぶなしめじ・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう		オムレツの ミートソースがけ		鶏卵・食塩・サラダ油・豚挽き肉・玉葱・ソース・デミグラスソース・ケチャップ		ブロッコリーソテー		ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう		<table border="1"> <tr> <td>26</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>687kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん</td> <td colspan="2">精白米</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みそ汁</td> <td colspan="2">油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし</td> </tr> <tr> <td colspan="2">つくね焼き</td> <td colspan="2">豚肉・鶏肉・玉葱・焼き豆腐・鶏卵・パン粉・薄力粉・食塩・清酒・しょうゆ・本みりん・てんさい糖・でんぷん</td> </tr> <tr> <td colspan="2">切り干し大根の カレー炒め煮</td> <td colspan="2">切り干し大根・人参・さつま揚げ・ひじき・カレー粉・てんさい糖・米サラダ油</td> </tr> </table>				26	牛乳	牛乳	687kcal	ごはん		精白米		みそ汁		油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし		つくね焼き		豚肉・鶏肉・玉葱・焼き豆腐・鶏卵・パン粉・薄力粉・食塩・清酒・しょうゆ・本みりん・てんさい糖・でんぷん		切り干し大根の カレー炒め煮		切り干し大根・人参・さつま揚げ・ひじき・カレー粉・てんさい糖・米サラダ油		<table border="1"> <tr> <td>27</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>725kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">クリームパスタ</td> <td colspan="2">スパゲティ・たもぎ茸・玉葱・人参・ぶなしめじ・鶏肉・にんにく・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・白ワイン・コンソメ・食塩・こしょう・小麦粉・でんぷん・ポークビヨン・オリーブ油</td> </tr> <tr> <td colspan="2">アスパラサラダ</td> <td colspan="2">アスパラ・キャベツ・ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・ロースハム・ドレッシング</td> </tr> <tr> <td colspan="2">チョコタルト</td> <td colspan="2">チョコタルト</td> </tr> </table>				27	牛乳	牛乳	725kcal	クリームパスタ		スパゲティ・たもぎ茸・玉葱・人参・ぶなしめじ・鶏肉・にんにく・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・白ワイン・コンソメ・食塩・こしょう・小麦粉・でんぷん・ポークビヨン・オリーブ油		アスパラサラダ		アスパラ・キャベツ・ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・ロースハム・ドレッシング		チョコタルト		チョコタルト	
24	牛乳	牛乳	623kcal																																																																																								
ごはん		精白米・ふりかけ																																																																																									
みそ汁		大根・ぶなしめじ・無添加味噌・いりこだし																																																																																									
ささみの 甘酢がけ		鶏肉のささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・てんさい糖・本みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁																																																																																									
もやしの 辛子和え		もやし・人参・かにかまぼこ・こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子																																																																																									
25	牛乳	牛乳	708kcal																																																																																								
揚げパン		コッペパン・米サラダ油・グラニュー糖・食塩																																																																																									
アルファベット スープ		マカロニ・人参・玉葱・キャベツ・ぶなしめじ・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう																																																																																									
オムレツの ミートソースがけ		鶏卵・食塩・サラダ油・豚挽き肉・玉葱・ソース・デミグラスソース・ケチャップ																																																																																									
ブロッコリーソテー		ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう																																																																																									
26	牛乳	牛乳	687kcal																																																																																								
ごはん		精白米																																																																																									
みそ汁		油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし																																																																																									
つくね焼き		豚肉・鶏肉・玉葱・焼き豆腐・鶏卵・パン粉・薄力粉・食塩・清酒・しょうゆ・本みりん・てんさい糖・でんぷん																																																																																									
切り干し大根の カレー炒め煮		切り干し大根・人参・さつま揚げ・ひじき・カレー粉・てんさい糖・米サラダ油																																																																																									
27	牛乳	牛乳	725kcal																																																																																								
クリームパスタ		スパゲティ・たもぎ茸・玉葱・人参・ぶなしめじ・鶏肉・にんにく・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・白ワイン・コンソメ・食塩・こしょう・小麦粉・でんぷん・ポークビヨン・オリーブ油																																																																																									
アスパラサラダ		アスパラ・キャベツ・ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・ロースハム・ドレッシング																																																																																									
チョコタルト		チョコタルト																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>31</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>759kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん</td> <td colspan="2">精白米</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みそおでん</td> <td colspan="2">大根・人参・うずら卵・こんにゃく・ちくわ・焼き豆腐・がんもどき・だし昆布・削り節・無添加味噌・本みりん・てんさい糖</td> </tr> <tr> <td colspan="2">おかかさんま</td> <td colspan="2">さんま・みそ・三温糖・本みりん・生姜・かつお節・植物油</td> </tr> <tr> <td colspan="2">三色ごま和え</td> <td colspan="2">もやし・人参・いんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま</td> </tr> </table>				31	牛乳	牛乳	759kcal	ごはん		精白米		みそおでん		大根・人参・うずら卵・こんにゃく・ちくわ・焼き豆腐・がんもどき・だし昆布・削り節・無添加味噌・本みりん・てんさい糖		おかかさんま		さんま・みそ・三温糖・本みりん・生姜・かつお節・植物油		三色ごま和え		もやし・人参・いんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま										<h1>5月のこんだてひょう</h1>																																																											
31	牛乳	牛乳	759kcal																																																																																								
ごはん		精白米																																																																																									
みそおでん		大根・人参・うずら卵・こんにゃく・ちくわ・焼き豆腐・がんもどき・だし昆布・削り節・無添加味噌・本みりん・てんさい糖																																																																																									
おかかさんま		さんま・みそ・三温糖・本みりん・生姜・かつお節・植物油																																																																																									
三色ごま和え		もやし・人参・いんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま																																																																																									