

5月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
🌸今月のおすすめ🌸 1日には♪夏も近づく八十八夜♪にちなみお茶の葉を衣に混ぜ込んだ『おちゃめチキン』をお出しします。14日『明日葉のじゃこサラダ』、23日『グリーンピースの米粉天ぷら』などこの季節だけ味わえる美味しさをぜひ味わってくださいね。ドライカレー、焼肉丼、イカの甘辛レモンだれなど人気のメニューもたくさんありますのでお楽しみに！			1日 茶飯（白ごま塩） おちゃめチキン 豚肉たっぷりチャプチェ ひじきの煮もの 野菜のごま和え さつま芋のハニーレモン	2日 発芽玄米ごはん(わかめ) BBQポークソテー なんちゃってからあげ 白滝のたらこ和え みそドレッシングサラダ 柏餅風2色だんご
5日 お休み	6日 お休み	7日 藤の花ごはん 豚肉の甘辛ごま炒め ちくわから揚げ 根菜とじゃこのバター焼き 紅白なます くだもの	8日 	9日 雑穀ごはん(やみつぎごま) 照り焼きハンバーグ 豚肉ときのこの炒めもの のり塩かりかりごぼう 海藻サラダ ブチトマト
12日 発芽玄米ごはん(カレーごま) イカの甘辛レモンだれ 豚肉と春野菜の塩麴炒め 刻み昆布の煮物 もやしナムル くだもの	13日 麦ごはん(海苔の佃煮) 油淋鶏 新じゃがのスコップコロケ こんにゃくきんぴら さっぱりゆかり和え くだもの	14日 雑穀ごはん(ごま塩) のり塩からあげ 厚焼き玉子 切干大根のオイスター炒め 明日葉のじゃこサラダ ブチトマト	15日 きびごはん(ゆかり) ポークチャップ 鶏肉と春ごぼうの揚げ煮 キャベツのパペロンチーノ ごま酢和え ヨーグルトケーキ	16日 
19日 麦ごはん(梅ひじき) 豚肉の黒糖生姜焼き チーズオムレツ スパイシーフライドポテト いんげんのごま和え ブチトマト	20日 発芽玄米ごはん(おかか) ママレードチキン 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のアラビアータ きゅうりのさっぱり漬け お日さまケーキ	21日 きびごはん(いそべ鶏そぼろ) 小魚のカリカリ揚げ チキンマカロニグラタン きのこの香草炒め やみつぎキャベツ くだもの	22日 雑穀ごはん(キムムッチ) 手作りチキンナゲット 具たくさん塩焼きそば れんこんきんぴら おかひじきのおかか和え くだもの	23日 発芽玄米ごはん(ゆかり) 豚肉の西京焼き風 鶏肉と卵のカレーソテー グリーンピース米粉天ぷら 野菜の海苔和え さつま芋のあめがらめ
26日 	27日 雑穀ごはん(わかめ) 揚げ鶏のチリソース 豚肉のレモン炒め 小松菜と油揚げの甘辛煮 野菜の塩もみ くだもの	28日 丼の日 発芽玄米ごはん ドライカレー 野菜のグリルマリネ ※スプーンをご持参ください	29日 麦ごはん(かりかりじゃこ) えび春巻き 麻婆豆腐 やみつぎこんにゃく 塩麴ドレッシングサラダ ブチトマト	30日 きびごはん(カレーごま) 豚しゃぶごまだれ 鶏肉と大豆の甘辛揚げ ひじきのオイスター炒め 新じゃがと絹さやのサラダ くだもの

※8日(木)、16日(金)、26日(月)はスクールの夕食を提供いたします。

※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

5月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用（例：卵とし、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは食材の原材料として使用（例：切干大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

						1日		2日	
						主食	米,醤油,白いりごま	主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま
						主菜	鶏肉,小麦粉,米粉,抹茶粉	主菜	豚肉,玉ねぎ,長ねぎ,生姜,にんにく, りんご,醤油,一味
						準主菜	豚挽肉,青梗菜,玉ねぎ,人参,春雨,干椎茸, エリンギ,にんにく,ごま油,醤油	準主菜	高野豆腐,醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉
						副菜①	ひじき,人参,干椎茸,醤油	副菜①	白滝,人参,たらこ,薄口醤油
						副菜②	小松菜,キャベツ,ごま,醤油	副菜②	キャベツ,きゅうり,味噌,オリーブ油,酢
						デザート	さつま芋,レモン,はちみつ	デザート	白玉粉,米粉,抹茶粉
5日		6日		7日		8日		9日	
				主食	米,黒豆,梅干し,黒ごま	主食		主食	米,雑穀,ごま,ガーリックパウダー
				主菜	豚肉,玉ねぎ,青梗菜,ごま,醤油	主菜		主菜	豚挽肉,鶏挽肉,豆腐,玉ねぎ,にんにく,パン粉,小麦粉, 醤油,片栗粉
	お休み		お休み	準主菜	ちくわ(卵C),米粉,片栗粉,醤油	準主菜		準主菜	豚肉,玉ねぎ,干椎茸,えのき,しめじ,バター パセリ粉,醤油
				副菜①	蓮根,さつま芋,バター,醤油,青のり, ちりめんじゃこ	副菜①		副菜①	ごぼう,人参,米粉,片栗粉,薄口醤油,青のり
				副菜②	切干大根,人参,酢	副菜②		副菜②	海藻MIX,もやし,ごま油,ごま醤油
				デザート	柑橘,いちご,メロン,さくらんぼ	デザート		デザート	プチトマト

5月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出してしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

*醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

12日		13日		14日		15日		16日	
主食	米、発芽玄米、ごま、カレー粉	主食	米、麦、海苔、醤油	主食	米、雑穀、ごま	主食	米、きび、ゆかり、ごま	主食	
主菜	イカ、米粉、片栗粉、醤油、レモン汁、ごま	主菜	鶏肉、長ねぎ、にんにく、生姜、米粉、片栗粉、ごま油、醤油	主菜	鶏肉、塩麴、青のり、にんにく、米粉、片栗粉	主菜	豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム(缶)、にんにく、トマト(缶)、ケチャップ、ソース、パセリ粉	主菜	
準主菜	豚肉、キャベツ、アスパラ、人参、塩麴	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、新じゃがいも、玉ねぎ、パン粉、ソース、ケチャップ、(おから、オイスターソース、バジル、パプリカ)、	準主菜	卵A、はんぺん(卵C)、醤油	準主菜	鶏肉、春ごぼう、生姜、米粉、片栗粉、醤油、ごま		
副菜①	刻み昆布、白滝、干し椎茸、青梗菜、醤油	副菜①	こんにゃく、人参、醤油、ごま油、ごま	副菜①	切干大根、突きこんにゃく、人参、オイスターソース、ごま油、こしょう	副菜①	キャベツ、人参、玉ねぎ、一味、オリーブ油、にんにく	副菜①	
副菜②	もやし、ニラ、ごま油、ごま、醤油、ラー油	副菜②	キャベツ、小松菜、ゆかり、酢	副菜②	明日葉、もやし、じゃこ、薄口醤油	副菜②	切干大根、小松菜、すりごま、薄口醤油		
デザート	柑橘、いちご、メロン、さくらんぼ	デザート	柑橘、いちご、メロン、さくらんぼ	デザート	ブチトマト	デザート	小麦粉、ベーキングパウダー、卵B、サラダ油、ヨーグルト、牛乳		
19日		20日		21日		22日		23日	
主食	米、麦、梅干し、ひじき、ゆかり、ごま、薄口醤油	主食	米、発芽玄米、かつお節、醤油、ごま	主食	米、きび、鶏挽肉、生姜、青のり、醤油	主食	米、雑穀、刻みりのり、ごま油、ごま、にんにく、醤油	主食	米、発芽玄米、ゆかり、ごま
主菜	豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油、黒糖	主菜	鶏肉、米粉、片栗粉、玉ねぎ、にんにく、ママレード、醤油	主菜	小魚(わかさぎ、ししゃも)、生姜、醤油、米粉、片栗粉	主菜	おから、鶏挽肉、玉ねぎ、じゃが芋、生姜、にんにく、片栗粉、ケチャップ、豆乳	主菜	豚肉、生姜、味噌、白味噌
準主菜	卵A、牛乳、ピザチーズ、ケチャップ	準主菜	厚揚げ、豚挽肉、鶏挽肉、生姜、醤油、片栗粉	準主菜	鶏肉、マカロニ(小麦)、玉ねぎ、コーン(缶)、小麦粉、牛乳、ピザチーズ、にんにく	準主菜	豚肉、蒸し中華麺、キャベツ、ピーマン、ソース、醤油	準主菜	鶏肉、卵A、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、薄口醤油、カレー粉
副菜①	じゃが芋、米粉、片栗粉、チリパウダー、ガーリックパウダー、こしょう	副菜①	切干大根、玉ねぎ、にんにく、トマト(缶)、オリーブ油、一味	副菜①	しめじ、舞茸、えのき、人参、もやし、醤油、パセリ粉、バジル粉	副菜①	れんこん、人参、ごま油、ごま、醤油	副菜①	グリーンピース、人参、玉ねぎ、米粉
副菜②	いんげん、人参、キャベツ、ごま、醤油	副菜②	きゅうり、水菜、生姜、酢	副菜②	キャベツ、水菜、にんにく、ごま油、ごま	副菜②	おかひじき、もやし、かつお節、薄口醤油	副菜②	キャベツ、もやし、薄口醤油、刻み海苔
デザート	ブチトマト	デザート	小麦粉、ベーキングパウダー、卵B、牛乳、人参	デザート	柑橘、いちご、メロン、さくらんぼ	デザート	柑橘、いちご、メロン、さくらんぼ	デザート	さつま芋、水あめ
26日		27日		28日		29日		30日	
主食		主食	米、雑穀、わかめ、ごま	主食	米、発芽玄米	主食	米、麦、ちりめんじゃこ、ごま	主食	米、きび、カレー粉、ごま
主菜		主菜	鶏肉、長ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、醤油、米粉、片栗粉、豆板醤	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、トマト(缶)、しめじ、干し椎茸、小麦粉、バター、カレー粉、ケチャップ、ソース、醤油、(大豆、りんご、粉チーズ(卵C))	主菜	ムキエビ、はんぺん(卵C)、キャベツ、春巻き(の皮(小麦))、片栗粉	主菜	豚肉、水菜、豆乳、醤油、酢、すりごま、味噌、ごま油
準主菜		準主菜	豚肉、人参、干椎茸、塩麴、レモン汁、パセリ粉、(醤油)			準主菜	木綿豆腐、豚挽肉、鶏挽肉、ねぎ、ニラにんにく、生姜、味噌、醤油、ごま油、豆板醤、片栗粉	準主菜	鶏肉、大豆、米粉、片栗粉、醤油
副菜①		副菜①	小松菜、油揚げ、切干大根、醤油	副菜①	アスパラガス、新ごぼう、パプリカ、醤油、ごま油、かつお節	副菜①	突きこんにゃく、ごま油、醤油、ごま、一味	副菜①	ひじき、白滝、人参、オイスターソース、ごま油、こしょう
副菜②		副菜②	キャベツ、きゅうり、だし、塩			副菜②	もやし、小松菜、人参、塩麴、レモン汁、玉ねぎ	副菜②	新じゃが芋、コーン(缶)、絹さや、玉ねぎ、酢
デザート		デザート	柑橘、いちご、メロン、さくらんぼ			デザート	ブチトマト	デザート	柑橘、いちご、メロン、さくらんぼ