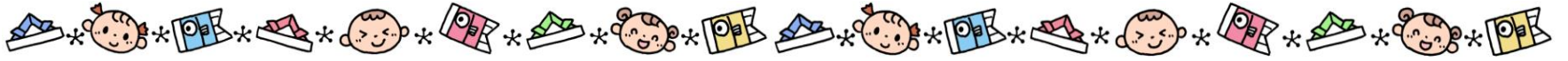


がつぶんこんだてひょう
5月分献立表

大阪市立平尾小学校



日	曜日	ごはん/パン	牛乳	献立名	一口メモ	
1	金	おさつパン		トンカツ(米粉カツ)、ミネストローネ、 カレーフィッシュ	トンカツは、小麦粉ではなく、米粉を使っているので、 小麦アレルギーの人も食べることができます。	
7	木	タコライス		タコライス、とうふともずくのとり汁、 にんじんしりしり	タコライスとにんじんしりしりは沖縄の伝統料理のひとつです。	
8	金	わかたけ煮		きびなご天ぷら【小麦】、みそ汁、 わかたけ煮	わかたけ煮は、旬のたけのことわかめを使った、春を感じさせる煮ものです。大阪産のたけのこを使っています。	
11	月	プルコギ		プルコギ、とうふとわかめのスープ、 きゅうりのナムル	プルコギは、韓国・朝鮮の料理です。牛肉や野菜をしょうがやにんにく、コチジャンなどで味つけて、焼いています。	
12	火	ミニコッペパン		ミートソーススパゲッティ【小麦】、 焼きかぼちゃの甘みつけ、 いもけんぴフィッシュ	ミートソーススパゲッティは、牛ひき肉、豚ひき肉を使い、上新粉でとろみをつけています。	
13	水	ホイコウロー		ホイコウロー、中華スープ、 あつあげのピリ辛しょうゆかけ	ホイコウローは豚肉やキャベツ、ピーマンをいため、テンメンジャンを使った調味液で味つけしています。	
14	木	こくとうパン		★鶏肉とコーンのシチュー、 きゅうりのサラダ、 かわちばんかん	★除去食：大豆	かわちばんかんは、春から夏にかけておいしいみかんです。さっぱりとした甘みのある品種です。
15	金	えんどうの卵とじ		さけの甘みそだれかけ、五目汁、 ★えんどうの卵とじ【卵】	★除去食：卵	えんどうの卵とじは、鶏肉とグリーンピースを砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、卵とじます。
18	月	牛丼		牛丼、きゅうりのかつお梅風味、 白玉だんご、きな粉	牛丼は、牛肉と系こんにゃく、野菜を甘辛く煮て作った具をごはんにかけて食べます。	
19	火	マカロニグラタン		★マカロニグラタン、 ★ウインナーとキャベツのスープ、 みかん(缶詰)	★除去食：大豆	マカロニグラタンは、牛乳・乳製品不使用のシチューの素と米粉のマカロニを使ったグラタンです。小麦・乳アレルギーのある児童も食べることができます。
20	水	かやくご飯		かやくご飯、きざみのり、 五目汁、まっ茶ういろ	新茶の季節に合わせて、ういろは「まっ茶ういろ」にしています。よくかんで食べましょう。	
21	木	変わりピザ		豚肉と野菜のカレースープ煮、 変わりピザ【小麦】、りんご(缶詰)	変わりピザは、乳なしチーズを使っています。乳アレルギーのある児童も食べることができます。	
22	金	とりなっ葉		あかうのみぞれかけ、みそ汁、 とりなっ葉いため	とりなっ葉のためは、ささみとだいこん葉をいためたごはんによく合う献立です。	
25	月	ちくわのいそべあげ		ちくわのいそべあげ【小麦】、 あつあげとさといのみそ煮、 キャベツの甘酢づけ	ちくわのいそべあげは、ちくわに青のりの入った衣をつけて、油であげた人気の献立です。	
26	火	レーズンパン		金時豆の中華おこわ、まる天と野菜のうま煮、 ミックスフルーツ(缶詰)	中華おこわは、もち米、焼き豚、金時豆、しめじをチキンブイヨンやごま油などで味つけし、蒸し焼きにしています。	
27	水	焼きシューマイ		焼きシューマイ【小麦】、鶏肉と春雨のスープ、 ツナともやしのいためもの	ツナともやしのいためものは、ツナ、もやしを油でいため、塩、こいくちしょうゆで味つけしています。	
28	木	白身魚フリッター		白身魚フリッター【小麦】、じゃがいものスープ煮、 レタスとコーンのサラダ	今日のフリッターは、白身魚の「たら」を使っています。衣に卵や乳は使用していません。	
29	金	カレーライス		牛肉と大豆のカレーライス、 ウインナーとさんどまめのソテー、 黄桃(缶詰)	カレーライスには、たんぱく質、カルシウム、鉄、食物せんいを多く含む大豆が入っています。	

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。★マークのついている献立は、除去食対応献立です。