

5
May



2021



運動するエネルギー

運動後のえいようほきゅう、何をしていますか？つかれた体にシュワツとソーダ、冷たいアイス、最高ですね！でも・・・ちょっと待ってください！それは体づくりのためにはNGです。運動する子どもはたくさんエネルギーがひつようです。ソーダでおなかがいっぱいになり食事があるそかにならないう、1日3回の食事をしっかりととりましょう。運動中バテる時は、運動する1～2時間前におにぎりやバナナをほきゅうするのもおすすめです！



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
誉指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	3	4	5	6	7
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	米粉パンのこいのぼりハンバーグサンド	いちご蒸しパン（小麦）
2 Week	10	11	12	13	14
	りんごのコンポート	キャロット蒸しパン（小麦）	大豆ナゲットとポテトフライ	大学いも	中華麺のミートソース（小麦）
3 Week	17	18	19	20	21
	米粉パンのフレンチトースト風	ピーチゼリー	ミニアメリカンドッグ（小麦）	ほうれん草マフィン（小麦）	鶏肉の竜田揚げ
4 Week	24	25	26	27	28
	スイートパンプキン	ハッシュドポテト	中華風ツナクリームソース（小麦）	マドレーヌ（小麦）	キーマ風カレーライス
5 Week	31				
	青りんごゼリー				

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

5月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
6日	木	米粉パンのこいのぼりハンバーグサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、砂糖、生姜)ケチャップ	
7日	金	いちご蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、豆乳・砂糖・いちごソース	小麦
10日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
11日	火	キャロット蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、豆乳・砂糖・人参	小麦
12日	水	大豆ナゲットとポテトフライ	【大豆ナゲット】乾燥大豆、植物油、粉末状植物性たん白、砂糖、でん粉、小麦不使用しょうゆ、食塩、香辛料、米発酵調味料、にんにくペースト、酵母エキス/加工デンプン、セルロース、安定剤(グァーガム)【ポテトフライ】じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩、ケチャップ	
13日	木	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
14日	金	中華麺のミートソース	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト、サラダ油、ハヤシルー(コーンフラワー、砂糖、デキストリン、食塩、トマトパウダー、オニオンエキスパウダー、酵母エキスパウダー、コーンスターチ、発酵トマトエキスパウダー、馬鈴しょでん粉、食用植物油脂、香辛料/カラメル色素、香料、パセリ缶	小麦
17日	月	米粉パンのフレンチトースト風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、砂糖	
18日	火	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
19日	水	ミニアメリカンドッグ	衣(小麦粉(国内製造)、砂糖、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、植物油脂、食塩)、魚肉すり身、植物油脂、ペースト状植物性たん白、でん粉、粉末状植物性たん白、食塩、砂糖、たまねぎエキス、香味食用油、香辛料、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス、揚げ油(パーム油)/加工でん粉、ソルビトール、ベーキングパウダー、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)ケチャップ	小麦
20日	木	ほうれん草マフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・サラダ油・ほうれん草	小麦
21日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
24日	月	スイートパンプキン	かぼちゃ、豆乳、きび糖	
25日	火	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油脂、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、サラダ油	
26日	水	中華麺のツナクリームソース	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)ツナ、玉ねぎ、サラダ油、シチューの素(でん粉(国内製造)、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリック/増粘剤(加工デンプン)、乳化剤、香料、酸味料)、パセリ缶	小麦
27日	木	マドレーヌ	小麦粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・サラダ油	小麦
28日	金	キーマ風カレーライス	精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)	
31日	月	青りんごゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	

2021 年 5 月

5月の献立

ポケモングローバルアカデミー様

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kg-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
6日	木	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き キャベツとツナの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、カレールー、フレンチドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ズッキーニ		440
		夕	ごはん 豆腐のチャンプル 青梗菜のそぼろ炒め かぼちゃサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、油、マヨネーズ	白菜、パプリカ、青梗菜、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン		441
7日	金	昼	ごはん ますの照焼き 里芋と鶏肉の煮物 わかめサラダ	ます、鶏肉	精白米、里芋、砂糖、和風ドレッシング	人参、わかめ、カリフラワー、コーン		443
		夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 大根とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、パプリカ、ごぼう、人参、キュウリ		459
10日	月	昼	ごはん 鶏肉の味噌焼き 青梗菜と大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、もやし、カリフラワー、コーン、パプリカ		444
		夕	ごはん たらの特トマトソースがけ 白菜と鶏肉の炒め物 さつま芋サラダ	たら、鶏肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、パプリカ、きゅうり、カリフラワー		452
11日	火	昼	ごはん 赤魚の照焼き ごぼうのそぼろ煮 かぼちゃサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、砂糖、マヨネーズ	ごぼう、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		457
		夕	ごはん 豚肉の野菜炒め もやしと大豆の炒め物 オニオンサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、和風ドレッシング	キャベツ、人参、もやし、パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、コーン		443
12日	水	昼	ごはん ポークハヤシ風 白菜の油揚げの炒め物 ポパイサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、ほうれん草、コーン、カリフラワー		449
		夕	ごはん ますの漬焼き 大根のそぼろ煮 パプリカサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、砂糖、イタリアンドレッシング	大根、人参、パプリカ、コーン、カリフラワー		463
13日	木	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 ひじきと鶏肉の煮物 ごぼうサラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、玉ねぎ、ひじき、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		449
		夕	ごはん 鶏肉のバジル風味焼き 小松菜とツナの炒め物 トマトサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	バジル、小松菜、玉ねぎ、トマト、カリフラワー、コーン		441
14日	金	昼	ごはん さわらの香味焼き かぼちゃの豆腐そぼろあんかけ コールスローサラダ	さわら、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、かぼちゃ、キャベツ、パプリカ、コーン		444
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうと油揚げのきんぴら風 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、フレンチドレッシング	生姜、玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		454
17日	月	昼	ごはん ますのカレー風味焼き さつま芋と鶏肉の煮物 ひじきサラダ	ます、鶏肉	精白米、さつま芋、油、カレールー、フレンチドレッシング	ひじき、パプリカ、ズッキーニ		444
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き キャベツと大豆の炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、コーン		450
18日	火	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 ほうれん草と豆腐の炒め物 コーンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、きゅうり、カリフラワー		448
		夕	ごはん 赤魚の磯焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 トマトサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、じゃが芋、砂糖、フレンチドレッシング	青のり、人参、トマト、玉ねぎ、コーン		441
19日	水	昼	ごはん 鶏肉の漬焼き ひじきとツナの煮物 キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	ひじき、大根、人参、カリフラワー、コーン		454
		夕	ごはん さわらの香味焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 オニオンサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、和風ドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		452

5月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kgのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
20日	木	昼	ごはん たら味噌焼き キャベツと油揚げの炒め物 ポテトサラダ	たら、油揚げ、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		452
		夕	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とツナの炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、トマト、ほうれん草、もやし、ごぼう、人参、コーン		449
21日	金	昼	ごはん 豚肉の照り煮 青梗菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、カリフラワー、きゅうり、コーン		454
		夕	ごはん 鶏肉のおろしソースかけ じゃが芋とツナの炒め物 パプリカサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	大根、玉ねぎ、パプリカ、カリフラワー、コーン		445
24日	月	昼	ごはん チキンチャップ キャベツと油揚げの炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、パプリカ、きゅうり		453
		夕	ごはん たらバジル風味焼き 白菜と豆腐の炒め物 トマトサラダ	たら、豆腐	精白米、油、イタリアンドレッシング	バジル、白菜、パプリカ、トマト、カリフラワー、コーン		448
25日	火	昼	ごはん 厚揚げの和風あんかけ じゃが芋と豚肉の炒め物 大根サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、和風ドレッシング	白菜、人参、パプリカ、大根、きゅうり、コーン		458
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきとツナの炒り煮 パプリカサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	ひじき、人参、パプリカ、カリフラワー、コーン		441
26日	水	昼	ごはん さわらの照焼き かぼちゃと大豆の煮物 わかめサラダ	さわら、大豆	精白米、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		450
		夕	ごはん 豚肉の香味焼き 大根と油揚げの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、長ネギ、大根、パプリカ、人参、きゅうり、コーン		457
27日	木	昼	ごはん 豚肉のカレー風味煮 青梗菜とツナの炒め物 コーンサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、コーン、きゅうり、カリフラワー		440
		夕	ごはん ますの漬焼き キャベツと鶏肉の炒め物 オニオンサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、玉ねぎ、コーン、きゅうり		449
28日	金	昼	ごはん 赤魚の漬焼き さつま芋のそぼろ煮 キャロットサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング	人参、カリフラワー、コーン		450
		夕	ごはん 厚揚げの中華炒め ごぼうと豚肉の煮物 かぼちゃサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		438
31日	月	昼	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 白菜とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、コーン、白菜、人参、大根、きゅうり、パプリカ		450
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き 青梗菜と豆腐の炒め物 パプリカサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、イタリアンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、パプリカ、カリフラワー、コーン		457

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて... 醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

カレールー・シチューの素などの調味料に関しましては

小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。