



5月 献立予定表



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	にんじんごはん	かつおと大豆のみそがらめ 野菜ときのこの梅和え あおさのすまし汁	○	油揚げ かつお みそ 大豆 豆腐 あおさ 牛乳	米 白炒りごま かたくり粉 油 砂糖	にんじん さやいんげん しょうが れんこん 青ピーマン ぶなしめじ だいこん きゅうり 梅(塩漬)	693 kcal 32.6 g 19.9 g 2.9 g
2火	ごはん 八十八夜メニュー	きすと野菜の天ぷら 彩りきんぴら みそ汁 抹茶ミルクゼリー	○	きす天種 たまご 豆腐 油揚げ みそ わかめ アガー 牛乳	米 小麦粉 油 白炒りごま 砂糖 甘納豆(あずき)	かぼちゃ ごぼう れんこん 青ピーマン 赤ピーマン にんじん	730 kcal 25.7 g 17.9 g 2.0 g
8月	油麩丼	いんげんのごま和え みそ汁 くだもの	○	かまぼこ たまご 焼きのり 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 油 油ふ 砂糖 白すりごま 練りごま じゃがいも	玉葱 ぶなしめじ にんじん さやえんどう キャベツ さやいんげん もやし パインナップル	709 kcal 27.0 g 20.2 g 3.1 g
9火	明日葉パン	白インゲン豆のコロッケ コーンサラダ レタススープ くだもの	○	豚ひき肉 ロースハム たまご いんげん まめ 牛乳	明日葉パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん 玉葱 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし缶詰 レタス 河内晩柑	692 kcal 26.8 g 24.9 g 3.4 g
10水	ごはん	肉じゃが のり和え つみれ汁	○	豚肉 さつま揚げ 焼きのり いわし かまぼこ みそ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 やまといも	玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ たけのこ(ゆで) さやいんげん ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ しょうが すみつば	690 kcal 34.4 g 17.0 g 2.5 g
11木	ひすいピラフ	ピクルス ミネストローネ フルーツヨーグルト	○	鶏肉 ベーコン ひよこまめ パルメザンチーズ ヨーグルト 牛乳	米 有塩バター オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 こまつな えだまめ きゅうり にんじん セロリー キャベツ トマト缶詰 みかん缶 もも缶 パインアップル缶	698 kcal 24.5 g 21.9 g 2.5 g
12金	ごはん	あじのねぎみそ焼き 辛し和え 豚汁 みかんゼリー	○	まあじ 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ ア ガー 牛乳	米 砂糖 白炒りごま 油 さといも 板こんにゃく	にんにく ねぎ えのきたけ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん みかん缶 みかんジュース	686 kcal 33.5 g 15.9 g 2.8 g
15月	ごはん	八宝菜 もやしのナムル わかめスープ	○	豚肉 いか むきえび うずら卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 かたくり粉 砂糖 白炒りごま	しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい 玉葱 たけのこ(ゆで) きくらげ さやえんどう もやし こまつな ねぎ ほうれんそう	685 kcal 35.0 g 21.9 g 2.9 g
16火	ごはん	鯖の香味焼き かきたま汁 じゃこと野菜のごま酢あえ くだもの	○	まさば みそ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 白炒りごま 砂糖 かたくり粉	しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな にんじん 玉葱 わけぎ 河内晩柑	693 kcal 34.1 g 24.8 g 2.5 g
17火	ターメリックライス	メルルーサの若草焼き ポテト入りゆで野菜 トマトと卵のスープ	○	メルルーサ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 有塩バター アーモンド 油 砂糖 マヨネーズ(エッグケア) じゃがいも かたくり粉	パセリ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰 玉葱 しょうが トマト	688 kcal 30.2 g 25.2 g 2.6 g
18木	グリーンピースごはん	生揚げの肉みそかけ きゃべつと土佐漬け けんちん汁	○	生揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 こんにゃく さといも	グリーンピース 生しいたけ にんじん しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	711 kcal 34.0 g 26.3 g 3.0 g
19金	ガバオライス 世界の料理 ~タイ王国~	ヤム・ウン・セン 野菜スープ タピオカココナッツミルク	○	鶏肉 むきえび ゆで小豆 牛乳	米 油 緑豆はるさめ 砂糖 タピオカパール	にんにく 玉葱 青ピーマン こねぎ 赤ピーマン なす にんじん レモン 赤たまねぎ きくらげ しょうが とうもろこし缶詰 ほうれんそう ココナッツミルク	708 kcal 27.4 g 19.7 g 3.3 g
20土	チキンカレー 体育祭	アスパラとトマトのサラダ ひよこまめのスープ	○	鶏肉 ひよこまめ 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん りんご アスパラガス きゅうり トマト セロリー キャベツ こまつな	724 kcal 22.5 g 24.5 g 2.7 g
23火	ごはん	鶏肉の変わりみそ焼き 豆乳汁 れんこんとひじきの和えもの くだもの	○	鶏肉 干ひじき 生揚げ 豆乳 みそ 牛乳	米 砂糖 練りごま 白すりごま	にんにく れんこん さやいんげん にんじん だいこん 干し椎茸 えのきたけ わけぎ 夏みかん	695 kcal 29.0 g 21.9 g 3.0 g
24水	ジャージャー麺	かぼちゃ金時豆サラダ 中華スープ	○	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 ヨーグルト 金時豆 みそ ベーコン 牛乳	中華めん 油 砂糖 かたくり粉 アーモンド マヨネーズ(エッグケア) 緑豆はるさめ	もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ(ゆで) 干し椎茸 にんじん ねぎ かぼちゃ えだまめ こまつな	709 kcal 30.5 g 29.6 g 3.1 g
25木	ごはん	すき焼き煮 かんぴょうサラダ きのこのみそ汁	○	牛モモ肉 焼き豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 油 砂糖 しらたき 焼きふ(車ふ) 白炒りごま	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな かんぴょう ごぼう さやいんげん きゅうり ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ	699 kcal 31.2 g 22.8 g 2.7 g
26金	ごはん	ホッケの塩焼き 小松菜と油揚げのごま炒め さつま汁	○	ほっけ 油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 白炒りごま 砂糖 さつまいも こんにゃく	だいこん レモン こまつな にんじん ぶなしめじ ごぼう ねぎ	705 kcal 33.7 g 22.6 g 3.1 g
29月	ごぼうチャーハン	蒸しシュウマイ きゃべつときくらげのスープ くだもの	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚肝臓 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 しゅうまいの皮 かたくり粉	にんにく ごぼう たかな漬 にんじん ねぎ しょうが 玉葱 グリーンピース キャベツ きくらげ りんご	686 kcal 27.0 g 22.9 g 2.3 g
30火	ごはん	ししゃもの南蛮漬け 白和え 鶏大根スープ くだもの	○	ししゃも 干ひじき 豆腐 鶏肉 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 白すりごま	ねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう だいこん わけぎ 河内晩柑	699 kcal 30.7 g 22.9 g 2.6 g
31水	ごはん	鯖のみそ煮 野菜とわかめの梅和え のっぺい汁	○	まさば わかめ 鶏肉 みそ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 こんにゃく さといも	しょうが えのきたけ にんじん だいこん 梅(塩漬) しいたけ ねぎ こまつな	684 kcal 31.1 g 22.2 g 3.6 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。