



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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん 八十八夜メニュー	手作りふりかけ 肉じゃが すまし汁 抹茶ミルクゼリー	○	ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐 アガー牛乳	米 白炒りごま 砂糖 油 じゃがいも 甘納豆	大根の葉 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ さやいんげん かぶ	703 kcal 26.9 g 15.6 g 2.4 g
2 木	きびごはん	かつおと大豆のみそがらめ 枝豆サラダ 若竹汁	○	かつお 大豆 干ひじき わかめ 牛乳	米 きび かたくり粉 油 砂糖 白炒りごま	しょうが にんにく れんこん もやし 青ピーマン もやし キャベツ 枝豆 たけのこ	687 kcal 32.4 g 17.6 g 2.4 g
7 火	ごはん	鯖の西京焼き 小松菜と油揚げのごま炒め みそ汁	○	鯖 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 白炒りごま	こまつな にんじん ぶなしめじ 大根 ねぎ	703 kcal 31.4 g 21.8 g 2.7 g
8 水	胚芽パン	かぼちゃとさつま芋のサラダ ポークビーンズ くだもの	○	ヨーグルト いんげんまめ ひよこまめ 豚肉 牛乳	胚芽パン さつまいも マヨネーズ アーモンド 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター	西洋かぼちゃ セロリー 玉葱 にんじ ん マッシュルーム 河内晩柑	693 kcal 26.5 g 22.7 g 2.8 g
9 木	油麩丼	大根サラダ けんちん汁 くだもの	○	板なしかまぼこ 卵 焼き海苔 かつお節 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 油 油麩 砂糖 板こんにゃく さといも	玉葱 ぶなしめじ にんじん さやえん どう 大根 きゅうり ごぼう ねぎ メロン	714 kcal 28.1 g 22.6 g 3.2 g
10 金	肉ごぼうごはん	きびなご大豆の揚げ煮 野菜のアーモンド和え みそ汁	○	豚ひき肉 きびなご 大豆 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 かたくり 粉	しょうが にんじん ごぼう さやいん げん ほうれん草 キャベツ えのきたけ もやし	710 kcal 32.0 g 26.5 g 3.4 g
13 月	ジンジャーピラフ	白身魚の若草焼き アスパラビーンズサラダ トマトと卵のスープ	○	鶏肉 メルルーサ 卵 絹ごし豆腐 卵	米 有塩バター 油 マヨネーズ 砂糖 かたくり粉	しょうが とうもろこし にんじん さやいんげん ほうれん草 アスパ ラ ガス キャベツ きゅうり 玉葱 トマト	719 kcal 34.3 g 30.2 g 3.1 g
14 火	ごはん	じゃがいものすき焼き煮 かんぴょうサラダ みそ汁	○	牛肉 焼き豆腐 牛乳	米 油 上白糖 じゃがい も しらたき 焼き麩 白炒りごま	にんじん 干し椎茸 はくさい 玉葱 たけのこ きくらげ さやいんげん ほうれん草 アスパラガス キャベツ きゅうり 玉葱 トマト	664 kcal 26.9 g 18.7 g 2.8 g
15 水	ごはん	八宝菜 わかめスープ フルーツヨーグルト	○	豚肉 いか むきえび うすらの卵 絹ごし豆腐 わかめ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しょうが 干し椎茸 にんじん 白菜 玉葱 たけのこ きくらげ さやえん ど う もやし ねぎ ほうれん草 みかん缶 もも缶 パイナップル缶	700 kcal 32.5 g 21.2 g 2.4 g
16 木	グリーンピースごはん	鶏肉のから揚げ いんげんのごま和え 五目みそ汁	○	鶏肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 白すりごま 練ごま じゃがいも	グリーンピース しょうが レモン に んにく キャベツ さやいんげん もやし にん じん ねぎ セロリー	647 kcal 32.8 g 18.3 g 3.1 g
17 金	ジャージャー麺	きゅうりとセロリの和え物 くだもの キャベツときくらげのスープ	○	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	中華めん 油 かたくり 粉 白炒りごま	もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ セロリー キャベツ きくらげ 枝豆 清見オレンジ	732 kcal 32.6 g 26.2 g 4.4 g
18 土	ポークカレー 体育祭	コーンサラダ みかんゼリー	○	豚肉 アガー 牛乳	米 大麦 油 じゃがい も 薄力粉 有塩バター 砂 糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん りん ご 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 みかん缶	733 kcal 21.3 g 22.3 g 2.0 g
21 火	ごはん	えびと生揚げのチリソース 華風きゅうり 中華野菜スープ	○	むきえび 生揚げ 鶏肉 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 白炒りごま	しょうが にんにく ねぎ グリーンピ ース きゅうり もやし にんじん 青梗菜	702 kcal 32.3 g 24.0 g 2.4 g
22 水	ごはん	鶏肉の変わりみそ焼き 野菜ときこの梅和え 飛鳥汁	○	鶏肉 豚肉 牛乳	米 砂糖 油	にんにく ぶなしめじ 大根 きゅうり にんじん 梅 ごぼう 白菜 ねぎ 小松 菜	708 kcal 32.1 g 24.5 g 3.9 g
23 木	ごはん	鯉の塩麹焼き 彩りきんぴら ポテト入り茹で野菜 かきたま汁	○	しろさけ 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 白炒りごま 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉	ごぼう れんこん 青ピーマン 赤ピー マン にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし 玉葱 大根 わけぎ	681 kcal 34.1 g 18.4 g 2.2 g
24 金	ひすいピラフ	イタリアンサラダ ミネストローネ ココアプリン	○	鶏肉 ロースハム ベー コン チーズ アガー 牛乳	米 有塩バター 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 小松菜 枝豆 キャベ ツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリー トマト缶詰	682 kcal 24.1 g 25.0 g 2.7 g
27 月	小松菜とじゃこの チャーハン	切り干し大根入り卵焼き からし和え すまし汁 くだもの	○	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 豚ひき肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖	にんにく ぶなしめじ 小松菜 にんじ ん 干し椎茸 切り干し大根 ほうれん草 えのきたけ もやし 水菜 河内晩柑	689 kcal 34.4 g 25.8 g 3.3 g
28 火	ごはん	鯖のみそ煮 白和え のっぺい汁	○	まさば 干ひじき 絹ごし豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 白すりごま さとい も 板こんにゃく	しょうが えのきたけ にんじん ほうれん草 大根 生しいたけ ぶなしめじ ねぎ 小松菜	691 kcal 31.1 g 22.4 g 2.9 g
29 水	レモンシュガー トースト	かむかむ野菜サラダ ホワイトシチュー くだもの	○	わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 クリーム 牛乳	食パン 有塩バター 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉	レモン 切り干し大根 もやし にんじん 玉葱 マッシュルーム セロリー しょうが ブロッコリー パイナップル	690 kcal 25.2 g 30.8 g 2.6 g
30 木	ゆかりとわかめの 混ぜごはん	ししゃもの南部焼き ごま酢和え つみれ汁	○	炊き込みわかめ ししゃも 焼きちくわ 寒天 卵 いわしすり身 牛乳	米 白炒りごま 黒炒りごま 練ごま 砂糖 やまといも	ゆかり粉 もやし きゅうり しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 糸三つ葉	652 kcal 35.6 g 20.4 g 2.3 g
31 金	にんじんごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め 和風サラダ 真だくさん豆乳汁	○	油揚げ 豚肉 生揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 板こんに ゃく	にんじん さやいんげん しょうが 青ピーマン キャベツ 干し椎茸 きゅうり 大根 ねぎ ぶなしめじ 小松菜	701 kcal 34.3 g 27.3 g 3.3 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。