

| 日                 | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                  | おもな食品とはたらき                         |                                       |                                       | エネルギー<br>蛋白質 |
|-------------------|----|----|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|
|                   |    |    |                                      | 血や肉・骨や歯をつくる                        | 体温を保ち体を動かす力のもと                        | 体の調子を整える                              |              |
| 1                 | 木  | ○  | きびごはん じゃがいものカレー煮<br>野菜のごま酢あえ         | 牛乳 豚肉 揚げポ<br>ール                    | 精白米 きび じゃが<br>いも 三温糖 米油<br>ごま油        | にんじん 玉葱 キャ<br>ベツ もやし                  | 611<br>21.3  |
| 2                 | 金  | ○  | 中華ちまき<br>中華風コーンスープ 抹茶ミルクゼリー          | 牛乳 豚肉 ベーコ<br>ンたまご アガー<br>生クリーム     | もち米 じゃがいも<br>上白糖 米油 ごま油               | にんじん こまつな<br>たけのこ 椎茸 玉葱<br>コーン缶       | 674<br>21.7  |
| 5/3~5/6 ゴールデンウィーク |    |    |                                      |                                    |                                       |                                       |              |
| 7                 | 水  | ○  | ターメリックライス チリコンカン<br>ツナドレサラダ          | 牛乳 豚肉 いんげん<br>まめ まぐろ缶              | 精白米 三温糖 米油                            | にんじん ピーマン<br>トマト缶 玉葱 キャ<br>ベツ きゅうり    | 630<br>20.9  |
| 8                 | 木  | ○  | 豆わかごはん 焼きししゃも<br>切干大根の含め煮 むらくも汁      | 牛乳 大豆 油揚げ<br>たまご 炊込わかめ<br>ししゃも こんぶ | 精白米 三温糖 ごま<br>米油                      | にんじん さやいん<br>げん こまつな 切干<br>だいこん 椎茸 ねぎ | 606<br>27.6  |
| 9                 | 金  | ○  | 揚げパン<br>肉団子入り野菜スープ くだもの              | 牛乳 きな粉 豚肉<br>鶏肉 たまご 豆腐             | ミルクパン 上白糖<br>はるさめ 米油 ごま<br>油          | にんじん 椎茸 ねぎ<br>はくさい くだもの               | 628<br>25.1  |
| 12                | 月  | ○  | 人参ごはん 洋風肉じゃが<br>もやしのソテー              | 牛乳 かつお削り 鶏<br>肉 油揚げ 豚肉 ハ<br>ム      | 精白米 じゃがいも<br>米油 ごま                    | にんじん 玉葱 もや<br>し                       | 620<br>22.2  |
| 13                | 火  | ○  | みそラーメン<br>うずらの卵煮 ないにゅう豆腐             | 牛乳 粉寒天 みそ<br>豚肉 うずら卵               | 中華めん 上白糖 米<br>油 ごま油                   | にんじん にはら はく<br>さい 玉葱 みかん缶<br>パイン缶 黄桃缶 | 636<br>22.9  |
| 14                | 水  | ○  | かきあげ丼<br>きゅうりの浅漬け 沢煮椀                | 牛乳 さくらえび い<br>か たまご かつお削<br>り      | 精白米 米粒麦 小麦<br>粉 三温糖 ごま油               | にんじん こまつな<br>玉葱 きゅうり えの<br>きたけ だいこん   | 641<br>25.4  |
| 15                | 木  | ○  | ミルクパン タンドリーチキン<br>コールスローサラダ レンズ豆のスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>レンズまめ ヨーグ<br>ルト      | ミルクパン じゃが<br>いも 米油                    | にんじん ほうれん<br>そう 玉葱 キャベツ<br>マッシュルーム    | 641<br>28.0  |
| 16                | 金  | ○  | 麦ごはん 鯖の韓国風焼き<br>野菜のおかかあえ 畑のみそ汁       | 牛乳 鯖 かつお削り<br>みそ                   | 精白米 米粒麦 三温<br>糖 じゃがいも さつ<br>まいもごま ごま油 | にんじん こまつな<br>ねぎ もやし だいこ<br>ん ごぼう      | 633<br>27.3  |
| 19                | 月  |    | 振替休業日                                |                                    |                                       |                                       |              |
| 20                | 火  | ○  | バジルトースト<br>大豆入りクリームシチュー くだもの         | 牛乳 鶏肉 大豆 生<br>クリーム                 | 食パン じゃがいも<br>小麦粉 マーガリン<br>米油 バター      | にんじん セロリー<br>玉葱 くだもの                  | 680<br>22.5  |
| 21                | 水  | ○  | 麦ごはん ひじき入り卵焼き<br>ごまあえ 具だくさんみそ汁       | 牛乳 ひじき 豚肉<br>たまご かつお削り<br>油揚げ みそ   | 精白米 米粒麦 三温<br>糖 こんにやく じゃ<br>がいも 米油 ごま | にんじん ほうれん<br>そう 玉葱 キャベツ<br>ごぼう だいこん   | 621<br>25.3  |
| 22                | 木  | ○  | チキンライス<br>ハニーサラダ パミセリスープ             | 牛乳 鶏肉 ベーコン                         | 精白米 はちみつ<br>じゃがいも パミセ<br>リ バター 米油     | にんじん 玉葱 キャ<br>ベツ きゅうり ピー<br>マン        | 626<br>18.8  |
| 23                | 金  | ○  | 麦ごはん 生揚げのみそ炒め<br>塩ナムル                | 牛乳 生揚げ 豚肉<br>みそ                    | 精白米 米粒麦 三温<br>糖 米油 ごま油                | にんじん こまつな<br>椎茸 玉葱 たけのこ<br>ねぎ もやし     | 629<br>25.8  |
| 26                | 月  | ○  | きびごはん メパルの南蛮漬け<br>野菜の生姜あえ 豚汁         | 牛乳 めばる 豚肉<br>みそ 豆腐                 | 精白米 きび 三温糖<br>こんにやく じゃが<br>いも 米油      | にんじん ねぎ キャ<br>ベツ きゅうり ごぼ<br>う だいこん    | 618<br>28.4  |
| 27                | 火  | ○  | カレーうどん<br>抹茶マドレーヌ                    | 牛乳 かつお削り 豚<br>肉 かまぼこ たまご           | 細うどん 薄力粉 上<br>白糖 甘納豆 米油<br>バター        | にんじん しょうが<br>にんにく 玉葱 干し<br>椎茸 ねぎ      | 708<br>27.5  |
| 28                | 水  | ○  | きびごはん ふりかけ<br>じゃがいものそぼろ煮 のりあえ        | 牛乳 じゃこ あおの<br>りのり かつお削り<br>豚肉      | 精白米 きび じゃが<br>いも 三温糖 ごま<br>米油         | にんじん さやいん<br>げん ほうれんそう<br>玉葱 もやし      | 640<br>23.3  |
| 29                | 木  | ○  | 梅わかごはん 肉豆腐<br>野沢菜のごま炒め               | 牛乳 炊込わかめ 豚<br>肉 豆腐                 | 精白米 しらたき 車<br>ぶ 三温糖 米油 ご<br>ま油 ごま     | にんじん 野沢菜漬<br>梅 玉葱 もやし                 | 605<br>27.3  |
| 30                | 金  | ○  | パプリカライスクリームソースかけ<br>きゃべつのマリネ         | 牛乳 鶏肉 えび 生<br>クリーム                 | 精白米 小麦粉 三温<br>糖 バター 米油                | にんじん 玉葱 キャ<br>ベツ きゅうり りん<br>ご         | 657<br>22.3  |

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

| 栄養素   | エネルギー |            |                  |             |         | ビタミン |       |       |      | 食物繊維 | 食塩  |
|-------|-------|------------|------------------|-------------|---------|------|-------|-------|------|------|-----|
|       | Kcal  | たんぱく質<br>g | 脂肪<br>g          | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg |      |     |
| 5月分平均 | 637   | 24.4       | 19.8             | 347         | 2.4     | 304  | 0.4   | 0.5   | 35   | 5.0  | 2.7 |
| 摂取基準  | 640   | 18-32      | エネルギーの<br>25-30% | 350         | 3.0     | 170  | 0.4   | 0.4   | 20   | 5.0  | 2.5 |