



令和元年

5月献立表

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 火	中華おこわ 飲用牛乳 パンサンスー 五目スープ	やきぶた ぎゅうにゅう ハム ぶたにく あぶらあげ	こめ もちこめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ほししいたけ たけのこ にんじん きゅうり コーン だいこん はくさい ねぎ こまつな	587	13.6	27.1	2.9
8 水	麦ごはん 飲用牛乳 マスのみそだれかけ 春キャベツのおひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう ます みそ かつおぶし こんぶ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さといも	キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	560	18.1	23.5	1.8
9 木	ツナのオープンサンド 飲用牛乳 ごまドレッシングサラダ ベジマカロニスープ	まぐろかん ぎゅうにゅう とり レンズまめ	しょくパン マヨネーズ(エッグフリー) さとう しるすりごま あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん きゅうり ビーマン	647	15.1	40.3	3.0
10 金	麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ハム	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり コーン	585	15.7	27.8	2.1
13 月	菜めし 飲用牛乳 ハンバーグおろしソース 畑汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご みそ	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな	609	15.3	26.2	3.3
14 火	キャロットライス 飲用牛乳 スペイン風オムレツ ジュリエヌスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー たまご クリーム	こめ あぶら バター じゃがいも ひまわりあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリー キャベツ だいこん	687	13.0	37.7	3.0
15 水	麦ご飯 飲用牛乳 新じゃがのカラー煮 ツナわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり レモン	627	13.7	23.1	2.3
16 木	あんかけ焼きそば 飲用牛乳 フルーツ白玉	ぶたにく いか えび なると うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ でんぶ ごまあぶら しらたまだんご さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ みかかん パインアップルかん ももかん	671	15.8	21.3	2.3
17 金	麦ごはん 飲用牛乳 厚揚げのそぼろあん きゃべつのはっきり漬	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	625	15.9	31.1	2.2
20 月	チキンライス 飲用牛乳 フライドポテト ABCスープ	とり ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも ひまわりあぶら マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース グリーンピース しめじ キャベツ	682	12.0	28.2	2.8
21 火	麦ごはん 飲用牛乳 さばの香味焼き おひたし(小・人・も) すまし汁	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ	こめ むぎ さとう	しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし しめじ えのきたけ	667	20.3	33.3	1.9
22 水	パインパン 飲用牛乳 ポークビーンズ アスバラサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	パインパン あぶら じゃがいも さとう ひまわりあぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ アスバラガス キャベツ もやし	607	16.5	32.9	2.5
23 木	ご飯 飲用牛乳 のりとひじきの佃煮 ジャンボシューマイ 味噌汁(油・人・玉・芋・わ・小)	ぎゅうにゅう ひじき のり ぶたひきにく だいず あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ グリンピース にんじん こまつな	646	15.0	27.6	2.2
24 金	タッカカルピ井 飲用牛乳 中華スープ	とり ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ あぶら さつまいも じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース えのきたけ ねぎ こまつな	671	15.1	32.2	2.3
27 月	カレーライス 飲用牛乳 和風サラダ	ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	679	11.7	31.7	2.5
28 火	ご飯 飲用牛乳 かつおとじゃこのふりかけ 凍り豆腐の卵とじ くだもの(甘夏1/4)	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり とり とうふ たまご	こめ しるごま さとう したらき	たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん なつみかん	630	18.7	27.1	2.1
29 水	練馬スパゲティ 飲用牛乳 チーズポテト	まぐろかんのり ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	スパゲティ オリーブゆ さとう ひまわりあぶら じゃがいも バター	だいこん たまねぎ にんじん	670	14.6	34.3	3.0
30 木	こぎつねご飯 飲用牛乳 ホキの黄金焼き 味噌汁(え・人・玉・大・油・ね)	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ホキ チーズ みそ	こめ あぶら さとう マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ	621	16.9	33.2	2.7
31 金	みそカツ丼 飲用牛乳 豚汁	とり たまご みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん	739	17.2	29.5	2.5

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ので、ご了承ください。 給食回数19回 アレルギー対応食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	643	15.5	30.0	2.5	323	96	2.1	247	0.38	0.50	31	4.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上