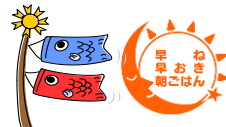


令和6年



5月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

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 (%)
1	水		ごはん 牛乳 四川みそ豆腐 チョレギサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 のり	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん もやし たまねぎ 干しいたけ きゅうり たけのこ チンゲンサイ りんご	596	15.8	35.6
2	木		中華おこわ 牛乳 竹輪のお茶揚げ 春雨入りナムル りんごゼリー	焼き豚 貝柱 大豆 牛乳 卵 竹輪 アガー	米 もち米 ごま油 砂糖 米油 小麦粉 春雨 ごま	にんじん たけのこ きゅうり 干しいたけ もやし ねぎ にんにく りんごジュース	605	15.5	26.6
7	火		肉みそ野菜うどん 牛乳 れんこん豆腐ナゲット 切干と胡瓜のごま酢和え	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ひじき	うどん 米油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 大根 小松菜 れんこん ねぎ 切干大根 きゅうり	609	19.5	34.4
8	水		五目とりめし 牛乳 ししゃものカレー焼き けんちん汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐	米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 じゃが芋	ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ	540	19.5	33.2
9	木		揚げパン 牛乳 ゆで豆 ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン グラニュー糖 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 オリーブ油	にんにく たまねぎ キャベツ トマトピューレ もやし 小松菜 にんじん パセリ粉 そら豆	616	16.2	43.5
10	金		ふきごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまだれかけ	牛乳 豚肉	米 ごま 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	ふき 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	575	13.7	26.8
13	月		ミルクパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼き ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 大豆	ミルクパン パン粉 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 マカロニ	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ	593	20.8	40.1
14	火		ごはん 牛乳 畑のお肉のみそマヨあえ 野菜スープ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	608	16.1	29.2
15	水		ターメリック味の和牛ソスかけ 牛乳 カントリーサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム	米 バター 米油 小麦粉 コーンフレーク はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ ほうれん草 ごぼう	625	11.8	33.8
16	木		豚肉の生姜炒め丼 牛乳 和風サラダ くだもの(カラマンダリン)	豚肉 厚揚げ 牛乳 しらす干し かつお節	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ 小松菜 カラマンダリン	612	16.5	30.0
17	金		ごはん 牛乳 魚のチリソース ニラ玉スープ	牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆腐 卵	米 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 米油	にんにく 生姜 ねぎ もやし なら	589	17.6	32.1
20	月		ゆかりごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 みそポテト わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 ひじき 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 ねぎ ほうれん草	635	15.2	31.6
21	火		ごはん 牛乳 初鯉の揚げ煮 野菜たっぷりみそ汁 くだもの(メロン)	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 米油 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 たまねぎ キャベツ かぼちゃ なす ねぎ 小松菜 メロン	597	19.1	23.1
22	水		ガーリックトースト 牛乳 アスパラガスの米粉シチュー ハニーサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 米粉 はちみつ	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ アスパラガス マッシュルーム	583	13.6	45.5
23	木		ごはん 牛乳 ハンバーグ 油揚げと野菜のおひたし じゃが芋のみそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 卵 油揚げ かつお節 豆腐 みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ	668	18.3	35.4
24	金		五目あんかけ焼きそば 牛乳 中華サラダ 紅白ゼリー	豚肉 うずら卵 ハム えび 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス アセロラジュース	にんにく 生姜 もやし ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 白菜 きくらげ キャベツ きゅうり コーン	581	17.8	27.1
27	月		わかめごはん 牛乳 えび玉しゅうまい 炒めナムル ならと豆腐のスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 えび 豚肉 うずら卵 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 米油 ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん なら	601	17.2	30.7
28	火		三色ピラフ 牛乳 シェパードパイ ジュリエヌスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんにく グリンピース マッシュルーム コーン セロリ しめじ キャベツ トマトピューレ にんじん キャベツ ほうれん草	657	15.8	39.5
29	水		親子どん 牛乳 豚汁	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ みつば 大根 ごぼう 小松菜	652	16.4	32.4
30	木		ごはん 牛乳 チーズタッカルビ わかめサラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 米油 さつまい芋 砂糖 ごま油 ごま トック	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ なら 生姜 白菜 にんにく キムチ 水菜	662	15.6	31.3
31	金		勝っ!カレー 牛乳 コーンサラダ	鶏肉 卵 豚肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 バター コーンフレーク はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ りんご にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン ごぼう	717	16.1	30.5

※ 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21回

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	615	16.6	33.0	2.5	325	88	2.1	218	0.27	0.45	14	5.9