日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	金	○	ねぎじゃこごはん 新じゃがの味噌煮 野菜のごま和え 抹茶プリン	豚肉 米みそ あずき 牛乳 しらすずし アガー	こめ 麦 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖 米ぬか油 ごま油 すりごま	葉ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 玉葱 キャベツ	卵類 果物類	812 kcal 26.4 g
7	水	○	ぶどうパン タンドリーチキン マッシュポテト 野菜とベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	ぶどうパン じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	トマトピューレ にんじん 玉葱 にんにく しょうが セロリ グリーンピース ホールコーン 缶詰 キャベツ	豆・豆製品類 種実類	805 kcal 32.1 g
8	木	○	麦ごはん 家常豆腐 卵とわかめのスープ くだもの	米みそ 生揚げ 豚肉 たまご 牛乳 わかめ	こめ 麦 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん しょうが 干し椎茸 だけのこ にんにく ねぎ キャベツ ザーサイ くだもの	魚介類 芋類	806 kcal 29.9 g
9	金	○	七分つきごはん 鯉のかりんとう揚げ くきわかめのきんぴら 青菜の味噌汁	かつお 油揚げ 米みそ 牛乳 くきわかめ	七分つき米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 突きこんにゃく アーモンド粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 玉葱 えのきたけ	肉類 果物類	751 kcal 32.9 g
12	月	○	セサミトースト グーラッシュ サラダ (フレンチドレッシング)	豚肉 牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも 三温糖 有塩バター いりごま すりごま 米ぬか油	トマトピューレ 赤ピーマン ホールトマト にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	豆・豆製品類 きのこ類	796 kcal 28.1 g
13	火	○	柳川風丼 竹輪ときゅうりの和えもの 野菜焼	豚肉 たまご 焼き竹輪 木綿豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 板こんにゃく 米ぬか油 ごま油 すりごま	さやえんどう にんじん こまつな 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	魚介類 藻類	832 kcal 37.3 g
14	水	○	ジャージャー麺 杏仁フルーツ	豚肉 大豆 米みそ 八丁味噌 牛乳 アガー	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉葱 ねぎ みかん缶	卵類 種実類	871 kcal 32.9 g
15	木	○	ご飯 豆アジの南蛮漬け ひじきふりかけ 小松菜とえのきのお浸し 呉汁	豆アジ 糸削り 鶏肉 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 三温糖 でん粉 さといも 板こんにゃく いりごま 米ぬか油	こまつな にんじん 玉葱 えのきたけ ごぼう ねぎ	卵類 果物類	797 kcal 32.9 g
16	金	○	ハヤシライス アーモンドサラダ くだもの	豚肉 レンズまめ 牛乳	こめ 麦 三温糖 小麦粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり メロン	魚介類 藻類	859 kcal 27.4 g
19	月	○	麦ごはん メンチカツ こんにゃくサラダ ミニトマト じゃがいもの味噌汁	豚肉 たまご 米みそ 牛乳	こめ 麦 パン粉 小麦粉 三温糖 突きこんにゃく 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ミニトマト こまつな 玉葱 もやし きゅうり キャベツ だいこん	豆・豆製品類 種実類	833 kcal 28.2 g
20	火	○	レタスと卵のチャーハン 海鮮春雨煮込み くだもの	たまご 焼き豚 いか えび 牛乳	こめ 麦 マロニー 上白糖 でん粉 米ぬか油	にんじん チンゲンツアイ 赤ピーマン しょうが ねぎ 干し椎茸 レタス にんにく だけのこ すいか	肉類 藻類	796 kcal 30.1 g
21	水	○	きんぴらバーガー クラムチャウダー 夕焼けゼリー	さつまいも ベーコン 鶏肉 あさり 牛乳 チーズ 粉かんでん	丸パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 上白糖 ごま油 いりごま 米ぬか油 有塩バ ター	にんじん こまつな ごぼう 玉葱 セロリ とうもろこし オレンジジュース	豆・豆製品類 きのこ類	840 kcal 32.0 g
22	木	○	ご飯 鯖の一夜干し 鉄火みそ 小松菜みぞれ和え 五目汁	大豆 米みそ 鯖 糸削り 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 ごま油 いりごま	こまつな にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	卵類 果物類	800 kcal 37.7 g
23	金	○	山菜ごはん 肉豆腐 わさび和え	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳	こめ もち米 上白糖 しらたき 三温糖 でん粉 米ぬか油 すりごま	にんじん こまつな だけのこ ぜんまい わらび ぼんしめじ にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし	魚介類 芋類	742 kcal 32.0 g
26	月	○	コーンピラフ いかのチリソース 青梗菜とえのきのスープ	えび いか 鶏肉 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ マッシュルーム 玉葱 ねぎ ホールコーン 缶詰 グリーンピース にんにく しょうが えのきたけ	豆・豆製品類 種実類	793 kcal 34.6 g
27	火	○	ゆかりご飯 つくね焼き ハリハリサラダ 大根の味噌汁	とりひき肉 たまご ボンレスハム 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 麦 パン粉 上白糖 三温糖 でん粉 ごま油 米ぬか油	にんじん しょうが 干し椎茸 ごぼう ねぎ 切りだいこん きゅうり だいこん	魚介類 きのこ類	770 kcal 35.7 g
28	水	○	ミートソーススパゲティー フルーツポンチ	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 春天	スパゲティー 上白糖 水あめ オリーブ油	パセリ にんじん トマトピューレ ホールトマト 缶詰 にんにく しょうが 玉葱 みかん缶 パイン缶 もも缶	豆・豆製品類 芋類	821 kcal 30.1 g
29	木	○	磯おこわ 鮭の味噌マヨ焼き いなか汁	鶏肉 油揚げ 鮭 米みそ 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布 ひじき	こめ もち米 突きこんにゃく 三温糖 上白糖 板こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 いりごま マヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	肉類 果物類	761 kcal 36.5 g
30	金	○	黒糖パン ほうれん草とチーズのオムレツ パジルポテトフライ トマトスープ	鶏肉 たまご ベーコン 牛乳 ピザチーズ	黒砂糖パン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	ほうれん草 にんじん トマト ピーマン トマトジュース 玉葱	魚介類 種実類	787 kcal 31.3 g
31	土	○	焼肉丼 冷凍みかん	豚肉 米みそ 牛乳	こめ 麦 上白糖 でん粉 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ 冷凍みかん	豆・豆製品類 きのこ類	775 kcal 29.4 g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
5月平均	802	31.9	28	389	3.4	319	0.54	0.65	.37	5.8	3.8
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

今月の献立については裏面をご覧ください◎