



2015年

5

月

の

献

立



日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			主食	主菜	副菜	(デザート)	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える			
							魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜		その他の野菜	
7	木	○	アスパラドリア		春野菜のポトフ		くだもの	鶏肉 ウィンナー 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	人参 パセリ アスパラガス	玉葱 マッシュルーム キャベツ くだもの	880 29.2
8	金	○	菜めし	焼きししゃも	新じゃがのそぼろ煮	大根サラダ	豚肉	牛乳 わかめ ししゃも	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 玉葱 干し椎茸 大根	802 30.4	
11	月	○	きな粉揚げパン		大根のミネストローネ		コールスローサラダ	きな粉 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	ミルクパン 砂糖 マカロニ	油	人参 トマト パセリ	にんにく 玉葱 セロリー 大根 キャベツ コーン	784 28.1
12	火	○	ゆかりごはん	さんが焼き	じゃがいもの味噌汁	たけのこの土佐煮	あじ いわし 卵 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 油揚げ	牛乳	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	人参 しそ 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たけのこ 玉葱	795 34.0	
13	水	○	回鍋肉丼		豆腐とわかめのスープ		くだもの	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	米 麦 でん粉	油 ごま	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 ねぎ たけのこ キャベツ くだもの	782 31.5
14	木	○	練馬スパゲティ		ビーンズサラダ		オレンジスフレ	ツナ 卵 大豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ のり	スパゲティ 砂糖 パン粉	油	人参 大根葉	大根 きゅうり コーン オレンジジュース みかん	826 33.7
15	金	○	山菜おこわ	さばの文化干し	きのこのすまし汁	キンピラごぼう	さば 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	米 もち米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	人参	ねぎ たけのこ ぜんまい わらび えのき 干し椎茸 しめじ ごぼう	805 29.8	
18	月	○	ジャンバラヤ		野菜と卵のスープ		くだもの	ウィンナー 豚肉 ひよこ豆 鶏肉 卵	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	油	人参 ピーマン ほうれん草	にんにく 生姜 コーン 玉葱 マッシュルーム キャベツ くだもの	792 27.4
19	火	○	麦ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め	春雨スープ	ミニトマト	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油	人参 ピーマン 小松菜 トマト	にんにく 生姜 もやし 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ	823 32.7	
20	水	○	フィッシュバーガー		かぶのコンソメスープ	ジャーマンポテト	ホキ 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	人参 パセリ	キャベツ にんにく かぶ 玉葱 コーン	807 36.0	
21	木	○	ふりかけごはん	ひじき入り 厚焼き玉子	なめこ汁	もやしと小松菜の甘酢和え	鶏肉 卵 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 しらす のり ひじき	米 麦 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	玉葱 グリンピース ねぎ なめこ もやし コーン	786 36.3	
22	金	○	ドライカレー		ツナサラダ		くだもの	豚肉 ツナ レンズ豆	牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	人参	にんにく 生姜 マッシュルーム 玉葱 グリンピース キャベツ 干しぶどう ごぼう もやし きゅうり くだもの	823 28.1
25	月	○	ピースごはん	かつおの香味揚げ	大根の味噌汁	野菜の木の实和え	かつお 油揚げ みそ	牛乳	米 でん粉 砂糖	油 ごま アーモンド	人参 ほうれん草	グリンピース 生姜 ねぎ 大根 もやし 白菜	787 37.0	
26	火	○	フレンチトースト		ポークビーンズ	アスパラサラダ	卵 大豆 豚肉 ウィンナー	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参 アスパラガス	玉葱 セロリー キャベツ コーン	782 32.3	
27	水	○	キムチチャーハン		ワンタンスープ	抹茶ミルク ゼリー	豚肉 あずき	牛乳 寒天	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま	人参 ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 干し椎茸 もやし	802 29.4	
28	木	○	ごはん	煮魚	豚汁	ニラもやし炒め	めばる 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく	油	人参 には	生姜 ごぼう 大根 ねぎ にんにく もやし	798 36.4	
29	金	○	チャンポンめん		煮たまご	フルーツ白玉	うずら卵 豚肉 いか えび かまぼこ 豆腐	牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 白玉粉	油	人参 さやえんどう	生姜 干し椎茸 もやし キャベツ 玉葱 きくらげ パイン もも みかん	857 34.7	

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。