



5月 献立表



日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						kcal	たんぱく質 (%)
				おもに体の組織をつくる		おもに体の動きを促す		おもにエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6	木	○	春炊きごはん さつま汁 柏もち 	味噌 豚肉 豆腐 みそ 小豆	牛乳	にんじん	グリーンピース だけのこ ふぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにゃく さつま芋 上新粉 砂糖	白ごま 米ぬか油	849	13.2
7	金	○	中華丼 揚げごぼう 果物(ジュースーオレンジ)	豚肉 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生巻 たまねぎ 干しいたけ きくらげ しめじ 白米 ごぼう みょうが かん	米 豆 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	785	14.0
10	月	○	麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース ガーリックポテト・青菜のみそ汁	豚ひき肉 とりひき肉 レンズ豆 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 小松菜	たまねぎ しめじ ねぎ えのきたけ	米 豆 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	842	14.3
11	火	○	食パン・手作りみかんジャム ツナのチーズローフ 野菜チャウダー	まぐろ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	みかん缶 みかんジュース たまねぎ ねぎ カリフラワー コーン	食パン 砂糖 コーンスターチ パン粉 小麦粉	米ぬか油 バター	821	16.3
12	水	○	ごまごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 塩野菜・きのこ汁	大豆 まぐろ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	生巻 キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ しめじ ねぎ	米 豆 さつま芋 片栗粉 砂糖	白ごま 黒ごま 米ぬか油	807	14.9
13	木	○	練馬スパゲティ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	まぐろ 卵 ベーコン	のり 牛乳 ヨーグルト	大根 (減) にんじん	大根 レモン キャベツ きゅうり にんにく みかん缶 桃缶 パインアップル缶	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	831	13.9
14	金	○	麦ごはん いかくんサラダ マーボー豆腐	さきいか 豆腐 豚ひき肉 みそ 豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく 生巻 ねぎ 干しいたけ たまねぎ	米 豆 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	776	16.2
17	月	○	ゆかりごはん 魚の黄金焼き はりはり漬け・打ち豆汁	鮭 大豆 油揚げ みそ	牛乳 チーズ 卵 豆腐 わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 大根 ねぎ	米 豆 砂糖 こんにゃく 豆芋	マヨネーズ (エッグフリー)	797	17.3
18	火	○	高野豆腐のそぼろごはん 三平汁 カルピスゼリー	豚ひき肉 高野豆腐 鮭 みそ	牛乳 糖天	にんじん	生巻 大根 干しいたけ ねぎ ごぼう みかん缶	米 豆 砂糖 重曹 こんにゃく カルピス	米ぬか油	763	16.9
19	水	○	揚げパン みそドレサラダ 肉団子スープ	きな粉 みそ 豚ひき肉 卵 レンズ豆 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だけのこ 干しいたけ 生巻 白菜 ねぎ	ミルクパン 砂糖 香腸 片栗粉	油 白すりごま 米ぬか油 ごま油	807	14.3
20	木	○	ひじきごはん さばの文化干し 土佐あえ・田舎汁	鶏むね 油揚げ かつお節 とり肉 厚揚げ さば	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース 白米 きゅうり もやし ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 豆 こんにゃく 砂糖 豆芋 片栗粉	米ぬか油	872	17.0
21	金	○	ガーリックピラフ わかさぎのエスカベッシュ トマトと卵のスープ	鶏もも 卵	牛乳 わかさぎ	にんじん ピーマン トマト ピーマン チンゲンサイ	にんにく ごぼう たまねぎ ピクルス きゅうり コーン 黄ピーマン	米 玄米 片栗粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	米ぬか油 バター 米油	886	13.6
24	月	○	麦ごはん ふかのごまみそ焼き オニオンソースあえ・みそ汁	さめ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生巻 キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	米 豆 砂糖 じゃが芋	白ごま 米油	811	18.6
25	火	○	スパイシーチキンカレー コールスローサラダ 果物(デコポン)	とり肉 レンズ豆	ヨーグル 牛乳	にんじん	にんにく 生巻 セロリ たまねぎ キャベツ コーン りんご デコポン	米 豆 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター	889	11.3
26	水	○	みそラーメン めんまの炒め煮 キャラメルポテト	豚肉 なるこ みそ	牛乳	にんじん にら	セロリー 生巻 たまねぎ 白米 コーン ねぎ にんにく しなるともやし	中華めん 砂糖 さつま芋	米ぬか油 ラード ごま油 ごま バター	882	12.3
27	木	○	豆わかごはん 新じゃがいものそぼろ煮 えのきのかきたま汁	大豆 豚ひき肉 レンズ豆 とり肉 豆腐 卵	炊き込み わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草	生巻 たまねぎ グリーンピース えのきたけ ねぎ	米 豆 じゃが芋 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油	822	16.2
28	金	○	きびごはん ヒレカツ キャベツのゆかりあえ・根菜のごま汁 	豚肉 卵 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 きび 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油 米ぬか油 白ごま 白すりごま	889	17.6

※ 食材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17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 (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
平均値	833	15.0	27.8	3.5	404	146	3.8	271	0.58	0.60	40	7.3
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7以上