



# 5月 献立表



| 実施日 |    |    | 献立名                                  | 主な材料とその働き                |                 |                            |                                         |                                |                      | 栄養量 |        |
|-----|----|----|--------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----|--------|
| 日   | 曜日 | 牛乳 |                                      | おもに体の組織をつくる              |                 | おもに体の調子を整える                |                                         | おもにエネルギーとなる                    |                      | 1献立 | 1献立/1人 |
|     |    |    | 1群                                   | 2群                       | 3群              | 4群                         | 5群                                      | 6群                             | (kcal)               | (%) |        |
| 1   | 水  | ○  | ごまごはん・魚とさつまいもの甘辛煮<br>塩野菜・きのこ汁        | 大豆 まくら豆 味噌               | 牛乳 わかめ          | にんじん                       | 生姜 なめこ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ ねぎ           | 米 麦 さつまいも 片栗粉 砂糖               | 白ごま 黒ごま 米ぬか油         | 775 | 15.7   |
| 2   | 木  | ○  | けんちんうどん<br>塩昆布あえ・抹茶ケーキ               | 鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ            | 牛乳 塩昆布          | にんじん                       | ごぼう 大根 ねぎ きゅうり キャベツ                     | うどん こんにやく しいも 小麦粉 砂糖 甘納豆       | 米ぬか油 ごま油 白ごま パター     | 741 | 15.7   |
| 7   | 火  | ○  | 麦ごはん・生揚げのみそ炒め<br>いも団子汁               | 豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉             | 牛乳              | にんじん ビーマン                  | にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう 大根 生姜       | 米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも               | 米ぬか油 ごま油             | 820 | 15.8   |
| 8   | 水  | ○  | 春炊きごはん<br>かつおの香味焼き・太平燕(タイピーエン)       | かつお 豚肉 油揚げ えび いか なるとうずら卵 | 牛乳              | にんじん チンゲンサイ                | グリーンピース たけのこ ふき 生姜 ねぎ にんにく たまねぎ もやし 白菜  | 米 麦 砂糖 春雨 片栗粉                  | 白ごま ごま油 米ぬか油         | 751 | 22.7   |
| 9   | 木  | ○  | 麦ごはん・豆腐ハンバーグきのこソース<br>ガーリックポテト・みそ汁   | 豚肉 鶏肉 レンズ豆 豆腐 卵 油揚げ 味噌   | 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 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも       | 米ぬか油                 | 790 | 15.3   |
| 10  | 金  | ○  | ガーリックピラフ<br>わかさぎのエスカベッシュ・トマトと卵のスープ   | 鶏肉 卵                     | 牛乳 わかさぎ         | にんじん ビーマン 赤ビーマン トマト チンゲンサイ | にんにく たまねぎ ごぼう ピクルス きゅうり 黄ビーマン コーン       | 米 玄米 片栗粉 小麦粉 砂糖                | 米ぬか油 パター             | 772 | 13.3   |
| 13  | 月  | ○  | ゆかりごはん・魚の黄金焼き<br>はりはり漬け・みそ汁          | 鶏肉 豆腐 味噌                 | 牛乳 チーズ 刻み昆布 わかめ | にんじん 小松菜                   | 切干大根 たまねぎ                               | 米 麦 砂糖 じゃがいも                   | マヨネーズ (エッグフリー)       | 747 | 18.7   |
| 14  | 火  | ○  | 高野豆腐のそぼろごはん<br>三平汁・オレンジゼリー           | 鶏肉 高野豆腐 鶏 煮みそ            | 牛乳 寒天           | にんじん                       | 生姜 大根 干しいたけ ねぎ ごぼう オレンジジュース みかん缶        | 米 麦 砂糖 しいも こんにやく               | 米ぬか油                 | 741 | 17.0   |
| 15  | 水  | ○  | 麦ごはん・いわしの蒲焼き<br>パンサンスウ・豚汁            | いわし 豚肉 豆腐 味噌             | 牛乳              | にんじん 小松菜                   | 生姜 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ                   | 米 麦 小麦粉 砂糖 春雨 こんにやく じゃがいも      | 白ごま ごま油 米ぬか油         | 829 | 14.4   |
| 16  | 木  | ○  | 食パン・手作りみかんジャム<br>ツナのチーズローフ・あさりのチャウダー | まぐろ缶 ベーコン あさり 卵          | 牛乳 チーズ 生クリーム    | にんじん                       | みかん缶 オレンジジュース ねぎ コーン たまねぎ               | 食パン 砂糖 コーンスターチ パン粉 じゃがいも 小麦粉   | 米ぬか油 パター             | 839 | 18.0   |
| 17  | 金  | ○  | 中華丼・揚げごぼう<br>果物(河内晩柑)                | 豚肉 えび うずら卵               | 牛乳              | にんじん チンゲンサイ                | にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ きくらげ 白菜 ごぼう わちぼんかん   | 米 麦 片栗粉 砂糖                     | 米ぬか油 白ごま             | 736 | 13.6   |
| 20  | 月  | ○  | ひじきごはん・さばの文化干し<br>おかかあえ・田舎汁          | 鶏肉 油揚げ さば 厚揚げ            | 牛乳 ひじき          | にんじん 小松菜                   | グリーンピース 白菜 ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 しめじ       | 米 麦 こんにやく 砂糖 しいも 片栗粉           | 米ぬか油                 | 812 | 18.2   |
| 21  | 火  | ○  | シーフードカレー<br>コールスローサラダ・果物(カラマンダリン)    | えび いか 貝柱 あさり レンズ豆        | 牛乳 ヨーグルト        | にんじん                       | にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーヒー りんご 生姜 カラマンダリン | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ざらめ 砂糖        | 米ぬか油 パター             | 795 | 12.8   |
| 22  | 水  | ○  | みそラーメン・めんまの炒め煮<br>大学いも               | 豚肉 なると 味噌                | 牛乳              | にんじん にはら                   | セロリー 白菜 たまねぎ もやし コーン ねぎ にんにく 生姜 しななく    | 中華めん 砂糖 さつまいも みずあめ             | 米ぬか油 トマト ごま油 白ごま 黒ごま | 810 | 12.6   |
| 23  | 木  | ○  | チキンライス・バミセリスープ<br>フルーツヨーグルト          | 鶏肉 ベーコン                  | 牛乳 ヨーグルト        | トマトジュース にんじん ビーマン          | たまねぎ マッシュルーム コーン 桃缶 みかん缶 バインアップル缶       | 米 麦 じゃがいも バミセリ 砂糖              | 米ぬか油                 | 779 | 13.7   |
| 24  | 金  | ○  | きびごはん・ヒレカツ<br>キャベツのゆかりあえ・根菜のごま汁      | 豚肉 卵 鶏肉 豆腐               | 牛乳              | にんじん                       | キャベツ ごぼう 大根 ねぎ れんこん                     | 米 きび 小麦粉 パン粉 こんにやく             | 油 米ぬか油 白ごま(ねり) 白すりごま | 813 | 18.1   |
| 28  | 火  | ○  | 照り焼きチキンバーガー・糸寒天サラダ<br>白いんげんのトマトスープ   | 鶏肉 豚肉 白いんげん豆             | 牛乳 寒天 わかめ 生クリーム | にんじん トマトビュール パセリ           | セロリー 生姜 もやし きゅうり たまねぎ キャベツ              | ショートニング パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも       | 米ぬか油 ごま油 パター         | 734 | 18.3   |
| 29  | 水  | ○  | 豆わかごはん・新じゃがのそぼろ煮<br>にらのみそ汁           | 大豆 豚肉 レンズ豆 豆腐 味噌         | 牛乳 炊き込みわかめの素    | にんじん にはら                   | 生姜 ねぎ たまねぎ グリーンピース もやし                  | 米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉               | 白ごま 米ぬか油             | 737 | 15.9   |
| 30  | 木  | ○  | 中華おこわ・ししゃものみりん焼き<br>のっぺい汁・よもぎ黒みつ団子   | 豚肉 厚揚げ 豆腐 きな粉            | 牛乳 ししゃも         | にんじん チンゲンサイ よもぎ            | 生姜 たけのこ 干しいたけ 大根 ねぎ                     | 米 もち米 こんにやく しいも 片栗粉 白玉粉 黒砂糖 砂糖 | 米ぬか油 ごま油             | 888 | 16.4   |
| 31  | 金  | ○  | 麦ごはん・切り干し大根のサラダ<br>四川豆腐・果物(日向夏)      | まぐろ缶 豚肉 豆腐               | 牛乳              | にんじん チンゲンサイ                | 切干大根 きゅうり にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ 日向夏   | 米 麦 砂糖 片栗粉                     | 米ぬか油 白ごま ごま油         | 796 | 16.5   |

※ 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20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 | 785          | 16.2      | 28.9   | 3.4       | 403        | 122         | 3.8    | 244           | 0.34        | 0.51        | 1.9        | 8.4      |