

5月 献立表

平成31年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名			栄養価(えいようか)
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
7 (火)		中華おこわ	中華和え 広東スープ 子どもの日献立	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	やきぶた かいばしら あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこ ほししいたけ もやし にんにく たまねぎ はくさい ねぎ	532 19.2
8 (水)		ご飯	千草焼き 切干大根のふくめ煮 若竹汁	こめ さとう あぶら	とりひきにく たまご あぶらあげ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ほししいたけ たまねぎ ねぎ グリーンピース きりほしだいこん たけのこ	614 26.8
9 (木)		ナン	ドライカレー キャラメルポテト	ナン でんぶん じゃがいも さとう あぶら バター	ぶたひきにく だいち ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	にんじん トマトピューレ しょうが にんにく セロリー たまねぎ グリーンピース	738 24.4
10 (金)		チンジャオ ロース丼	じゃこサラダ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ビーマン にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ きゅうり だいこん	558 22.1
13 (月)		ご飯	ししゃもの磯辺焼き 野菜の生醤油和え 根菜のごま汁	こめ じゃがいも ごま	みそ ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり	にんじん こまつな はくさい しょうが ごぼう れんこん だいこん ねぎ	541 23.0
14 (火)		四川豆腐丼	ごまドレッシングサラダ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら しるごま	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	578 21.6
15 (水)		ご飯	鱈とじゃが芋の東煮 大根の甘酢 豆腐の味噌汁	こめ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら ごま	かつお けずりぶし あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こまつな しょうが だいこん たまねぎ ねぎ	637 27.1
16 (木)		食パン	みかんクリーム 鶏肉のパーベキューソース ミネストローネ	しょくパン さとう オリーブゆ こーんすたーち はちみつ じゃがいも マカロニ	とりにく とりもも ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトペースト みかんかん みかんジュース しょうがりんご たまねぎ にんにく キャベツ	601 25.3
17 (金)		タコライス	もずくスープ バインゼリー 食育の日献立 沖縄県	こめ おおむぎ かたくりこ さとう あぶら	ぶたひきにく ダイスターズ だいち ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう もずく	にんじん トマトかん ビーマン にんにく たまねぎ キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ バインジュース	684 25.5
20 (月)		麦ご飯	のりの佃煮 新じゃが芋のそぼろ煮 野菜菜のごま炒め	こめ おおむぎ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	ぶたひきにく のり だいち けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん のぎわな しょうが たまねぎ もやし	585 20.9
21 (火)		豚キムチ丼	にらたまスープ メロン	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にら にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい ほししいたけ ねぎ メロン	634 23.4
22 (水)		ご飯	わかめの炒り煮 鯖の文化干し 味噌仕立てけんちん汁	こめ さとう こんにやく じゃがいも ごま ごまあぶら	さば けずりぶし わかめ あつあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	654 25.6
23 (木)		あんかけ 焼きそば	おかしなおかしな半熟卵	ちゅうかめん かたくりこ さとう カルビス あぶら ごまあぶら	ぶたにく になると ぎゅうにゅう かんでん	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい きくらげ もやし ねぎ ももかん	634 20.6
24 (金)		麦ご飯	ソースかつ ゆでキャベツ こうはくすまし汁 運動会 応援献立	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら	ぶたにく けずりぶし とうふはんぺん ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	660 24.6
28 (火)		コメッコ ハヤシライス	アスパラのソテー	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ざらめ でんぶん あぶら	ぶたにく とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ アスパラガス	657 20.7
29 (水)		ひじきご飯	華風きゅうり トビウオのつみれ汁	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	とりひきにく あぶらあげ けずりぶしとびうお たらすり身 みそ とうふ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな きゅうり だいこん しょうが ねぎ はくさい	545 23.5
30 (木)		ガーリック トースト	チリコンカン コーンポテト	ソフトフランスパン かたくりこ じゃがいも マーガリン あぶら	だいち ベーコン ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん にんにく たまねぎ コーン	752 30.5
31 (金)		山菜おこわ	いかのねぎ塩焼き きのこのすまし汁	こめ もちごめ さとう ごまあぶら	とりもも あぶらあげ いか ぎゅうにゅう わかめ	にんじん わらび ぜんまい たけのこ ねぎ えのきたけ しめじ	538 26.2