

26年度



5月の献立表



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal	たんぱく質g
				赤の仲間：血や肉になる	黄の仲間：熱や力のもとになる	緑の仲間：体の調子をととのえる		
1	木	○	昆布ご飯 焼きししゃも かぶの酢漬け 根菜のごま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 刻み昆布 ししゃも	精白米 精麦 三温糖 ジャがいも 米サラダ油 ごま	にんじん かぶ(葉) 干しいたけ かぶ だいこん ごぼう ねぎ	585	25.6
2	金	○	中華ちまき チンゲン菜としめじのスープ くだもの(セミノールオレンジ)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	もち米 三温糖 ジャがいも かたくり粉 ごま油 米サラダ油	にんじん チンゲンサイ なら 筍 しょうが 干しいたけ グリンピース もやし ほんしめじ	595	22.8
7	月	○	うぐいすきなこあげパン ポークビーンズ フレンチドレッシングサラダ	牛乳 うぐいすきなこ 豚肉 大豆	コッペパン 上白糖 ジャがいも 薄力粉 米白絞油 米サラダ油 バター	にんじん にんにく セロリ マツシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	693	21.9
8	火	○	大豆菜飯 新じゃがのそぼろ煮 きゅうり梅かつお 大根の味噌汁	牛乳 大豆 豚肉 かつお節 みそ しらす干し カットわかめ	精白米 ジャがいも 三温糖 かたくり粉 米サラダ油 ごま	のざわな にんじん だいこん葉 しょうが たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん	623	25.1
9	金	○	五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 うずら卵 いか むきえび 寒天缶	蒸し中華めん かたくり粉 ごま油 くずでん粉 上白糖 米サラダ油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ はくさい ねぎ	651	23.1
12	月	○	ごぼう入りドライカレー 春キャベツのスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 パルアガー	精白米 精麦 薄力粉 ジャがいも 上白糖 バター 米サラダ油	青ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが ごぼう 干しぶどう セロリ	606	18
13	火	○	二色丼 春キャベツの甘みそ和え 豆腐団子汁	牛乳 鶏肉 たまご みそ 豆腐 きざみのり	精白米 精麦 三温糖 さといも 白玉粉 米サラダ油 ごま油	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ	640	27
14	水	○	ミルクパン ツナのチーズローフ ジャがチップ 野菜とコーンのスープ	牛乳 まぐろ缶詰 たまご 鶏肉 ピザチーズ	ミルクパン パン粉 ジャがいも 米白絞油 米サラダ油	にんじん ねぎ セロリ たまねぎ キャベツ ホールコーン	641	28.2
15	木	○	グリンピースご飯 和風ハンバーグ 香味野菜 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 たまご かつお節 豆腐 出しごぼ カットわかめ	精白米 もち米 パン粉 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん グリンピース たまねぎ しょうが にんにく はくさい ぶなしめじ	639	28.6
16	金	○	ビビンバ トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ たまご	精白米 精麦 三温糖 トック 米サラダ油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく 生ぜんまい もやし 干しいたけ たまねぎ	617	23.1
19	月	○	麦入りご飯 メバルの煮付け 五目いそ煮 豚汁	牛乳 メバル 大豆 油揚げ 焼き竹輪 芽ひじき	精白米 精麦 こんにゃく 三温糖 ジャがいも 米サラダ油	にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ	598	27.5
20	火	○	ご飯 ダッカルビ ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 カットわかめ	精白米 三温糖 ジャがいも ごま かたくり粉 米サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	559	17.6
21	水	○	黒砂糖パン アスパラ入りポテトグラタン コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン 粉チーズ	黒砂糖パン 薄力粉 ジャがいも パン粉 米サラダ油 バター	アスパラガス にんじん パセリ たまねぎ マツシュルーム きゅうり ホールコーン	618	19.7
22	木	○	黒米の古代米ご飯 鯖の西京焼き ほうれん草のごま和え 吉野汁	牛乳 鯖 西京みそ なんと 油揚げ	精白米 もち米 黒米 三温糖 花麩 くずでん粉 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな もやし だいこん ほんしめじ ねぎ	596	28
23	金	○	セサミトースト あさりのチャウダー ハニーサラダ くだもの(河内晩柑)	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり	食パン 上白糖 ジャがいも 薄力粉 マーガリン ごま 米サラダ油 バター 米白絞油	にんじん パセリ にんにく たまねぎ セロリ ホールコーン キャベツ きゅうり	615	20.3
26	月	○	麻婆豆腐丼 レタスのスープ 種なしブルーネ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 米サラダ油 ごま油	にんじん なら にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ セロリ	622	25.6
27	火	○	ぶどうパン 鮭のラビゴットソース焼き 若草ポテト ジュリエンヌスープ	牛乳 鮭 豚肉 あおのり	ぶどうパン 上白糖 ジャがいも 米サラダ油 マーガリン	トマト にんじん アスパラガス たまねぎ 大根 きゅうりピクルス にんにく セロリ キャベツ	577	27.2
28	水	○	麦入りご飯 いかの竜田揚げ 春雨サラダ 若竹汁	牛乳 いか 油揚げ ポンレスハム 豆腐 カットわかめ	精白米 精麦 かたくり粉 三温糖 春雨 米白絞油 米サラダ油 ごま油	にんじん さやえんどう しょうが 干しいたけ もやし きゅうり たけのこ	640	26.7
29	木	○	フレンチトースト ミネストローネ ジャごサラダ UFOゼリー	牛乳 たまご 鶏肉 白いんげん豆 ちりめんじゃこ 寒天	食パン 上白糖 ジャがいも ごま シエルマカロニ バター ごま油	にんじん ダイストマト缶 青ピーマン こまつな セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップル缶	615	23.8
30	金	○	山菜うどん 抹茶ケーキ プチトマト	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ たまご	冷凍うどん ホットケーキミックス 上白糖 甘納豆 バター	にんじん こまつな ミニトマト 干しいたけ えのきたけ なめこ ほんしめじ 生ぜんまい わらび	623	23.1

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。