

2019 5月献立表

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	火	中華風おこわ 肉団子入り野菜スープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 飲用牛乳 調理用牛乳 大豆 鶏卵 豆腐 寒天 クリーム	精白米 もち米 ごま油 でん粉 はるさめ 上白糖 米サラダ油	しいたけ(乾) たけのご水煮 にんじん さやいんげん しょうが えのきたけ はくさい ねぎ ちくわん	829	15.2	27.8	2.0			
8	水	セサミトースト チリコンカン きゃべつとハムのサラダ	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 大豆 ハム	食パン マーガリン グラニュー糖 すりごま 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム水煮 トマト加工品 キャベツ きゅうり	764	14.5	40.1	3.2			
9	木	麦ご飯 新たまねぎのみそ汁 鮭の竜田揚げ 切干大根の煮付け	飲用牛乳 削り節 豆腐 油揚げ わかめ 米みそ 鮭 豚肉	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 上白糖	にんじん 新たまねぎ ごまつな 切干しだいこん とうがらし 大根	799	19.1	26.6	2.4			
10	金	五目うま煮丼 豆腐とたまごのスープ ナムル	飲用牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 上白糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが しいたけ(乾) たまねぎ にんじん たけのご水煮 キャベツ 緑豆もやし えのきたけ ブラックマッペもやし ごまつな	810	16.4	26.7	3.1			
13	月	ごきつねご飯 かきたま汁 ししゃものカレー揚げ 昆布キャベツ	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 わかめ 豆腐 鶏卵 削り節 ししゃも 塩昆布	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん グリンピース(冷) ねぎ ごまつな しょうが キャベツ	876	17.0	32.9	2.6			
14	火	チキンパエリア ソーセージと野菜のスープ スペインオムレツ	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン ウインナー 鶏卵 ダイスターズ	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも ごま油 ごま オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん トマト加工品 セロリー キャベツ エリンギ アスパラガス	785	16.7	30.2	3.5			
15	水	麦ご飯 中華風コーンスープ いかの唐揚げ丼ソース 春雨サラダ	飲用牛乳 いか ハム 鶏卵	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 でん粉 ごま油 はるさめ	ねぎ しょうが にんにく にんじん ブラックマッペもやし きゅうり たまねぎ スイートコーン スイートコーンクリーム チンゲンサイ	803	15.6	23.4	3.3			
16	木	ぶどうパン マカロニスープ アスパラとポトフのグラタ	飲用牛乳 調理用牛乳 ベーコン ピザチーズ 鶏肉	ぶどうパン 米サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも パン粉 ABCマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 アスパラガス にんにく キャベツ	809	13.1	36.4	3.8			
17	金	ご飯 呉汁 かじきの照り焼き 野菜のごま和え	飲用牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ 米みそ めかじき	精白米 上白糖 米サラダ油 じゃがいも こんにゃく でん粉 すりごま	ごぼう にんじん だいこん しょうが キャベツ 緑豆もやし ごまつな ねぎ	766	17.9	24.3	3.0			
20	月	ごぼう入りドライカレー かじきとポトフのサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 バター 小麦粉 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン にんじん ごぼう セロリー キャベツ きゅうり トマト トマト加工品	856	12.9	28.0	2.5			
21	火	発芽玄米入りご飯 けんちん汁 さばの文化干し みそドレサラダ	飲用牛乳 さば文化干し 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 発芽玄米 上白糖 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ごまつな きゅうり キャベツ 緑豆もやし	827	15.3	34.7	2.8			
22	水	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 浅漬け	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 あおのり	冷凍うどん 米サラダ油 でん粉 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ(乾) ねぎ ごまつな きゅうり しょうが	805	17.6	30.9	3.9			
23	木	麦ご飯 大豆と煮干しの甘辛煮 新じゃがいものそぼろ煮 わかめ入りおひたし	飲用牛乳 大豆 かたくちいわし 豚肉 わかめ	精白米 押し麦 上白糖 米サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも ごま油 でん粉 ごま しらすたき	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 緑豆もやし ごまつな キャベツ	854	14.0	23.4	3.3			
24	金	キムチチャーハン 春雨スープ いかしゅうまい	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 いか 大豆	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 ごま ごま油 はるさめ でん粉 しゅうまいの皮	にんじん はくさい(キムチ) 青ピーマン はくさい 根深ねぎ たまねぎ しょうが	833	15.7	25.0	3.2			
27	月	麦ご飯 五目スープ マーボー豆腐	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 米みそ 豆腐	精白米 押し麦 上白糖 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん たけのご えのきたけ はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ しいたけ(乾)	796	16.8	27.1	3.9			
28	火	麦ご飯 のっぺい汁 ヘルシーバーグ キャベツのごま酢和え	飲用牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ	精白米 押し麦 上白糖 米サラダ油 パン粉 でん粉 ごま油 すりごま じゃがいも こんにゃく 竹輪ふ	たまねぎ にんじん れんこん しいたけ(乾) キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	806	15.8	25.3	2.7			
29	水	フィッシュバーガー ポトフ	飲用牛乳 調理用牛乳 メルルーサ 鶏卵 ベーコン 豚肉	丸パン 小麦粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 米サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ トマト加工品 スイートコーン	825	19.0	34.4	3.8			
30	木	麦わかめご飯 みそ汁 ひじき入り厚焼きたまご からしあえ	飲用牛乳 炊き込みわかめの菜 鶏卵 鶏肉 ひじき しらす干し 削り節 油揚げ 米みそ	精白米 押し麦 上白糖 米サラダ油 ごまじゃがいも ごま油	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん はくさい ブラックマッペもやし ごまつな	775	16.9	26.7	3.8			
31	金	練馬スバグティ 北海道サラダ 冷凍みかん	飲用牛乳 ツナ ベーコン のり	スバグティ オリーブ油 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	大根 いんげん スイートコーン にんじん えのきたけ 冷凍みかん	837	14.5	28.7	2.5			

※ 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19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	813	16.0	29.1	3.1	368	128	2.9	311	0.49	0.61	40	5.9
基準値	830	エネルギー 13~20%	エネルギー 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上