



# 令和5年度 5月 予定献立表

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価	
		体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 月	<b>開 校 記 念 日</b>					
2 火	<b>&lt;端午の節句・八十八夜献立&gt;</b> 牛乳 端午の五目ずし  鱈の香味焼き 鶏ごぼう汁  抹茶豆乳プリン 	高野豆腐 油揚げ のり 牛乳 さわら 鶏もも 厚揚げ アガー 豆乳	かんぴょう 干しいたけ ぶき だけのこ 枝豆 生姜 にんにく にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく	772	36.7
8 月	牛乳 ご飯 アジフライ 春キャベツのサラダ 野菜の豆乳みそ汁	牛乳 あじとり肉 油揚げ みそ 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ コーン 大根 ねぎ 小松菜	米 小麦粉 パン粉 油 米ぬか油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	793	32.8
9 火	牛乳 チキンドライカレー  じゃことアスパラのサラダ	鶏ひき肉 レンズ豆 牛乳 しらす干し	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり	米 米ぬか油 米粉 砂糖	721	27.5
10 水	牛乳 ご飯 四川豆腐 三色ナムル すりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 アガー	生姜 にんにく にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ チンゲンサイ 小松菜 もやし ねぎりんごジュース	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごまりんご	767	28.4
11 木	牛乳 ひじきチャーハン 豆腐とツナの揚げ餃子 華風きゅうり 広東スープ	豚肉 ひじき 牛乳 まぐろ 豆腐	にんにく ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり にんじん 干しいたけ だけのこ 小松菜	米 米ぬか油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	821	29.9
12 金	牛乳 シュガートースト あさりのクラムチャウダー ひよこ豆サラダ	牛乳 ベーコン あさり いんげん豆 生クリーム ひよこ豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	食パン バター マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 ジャガイモ 米粉 砂糖	775	27.1
15 月	牛乳 鯉生姜飯 ひじきサラダ みそ汁 つぶつぶみかんゼリー	かつお 牛乳 ひじき 大豆 油揚げ みそ 寒天	生姜 きゅうり にんじん キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 ごま油 米粉 片栗粉 油 砂糖 米ぬか油 ジャガイモ	749	28.5
16 火	牛乳 ピースコーンご飯 キャラメルチキン こひき芋 五目汁	牛乳 とり肉	コーン グリンピース 生姜 たまねぎ パセリ粉 にんじん 大根 しめじ 小松菜	米 バター グラニュー糖 はちみつ ジャガイモ 米ぬか油 片栗粉	718	29.2
17 水	牛乳 ココアパン  アスパラとポテトのグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン パルメザンチーズ 豚肉 いんげん豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス にんにく セロリー キャベツ トマト缶 パセリ	ココアパン 米ぬか油 ジャガイモ バター 小麦粉 パン粉 砂糖	751	27.6
18 木	牛乳 こぎつねご飯 きびなごの唐揚げ もやしと小松菜の辛子和え キャベツの味噌汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 きびなご とり肉 みそ	にんじん 枝豆 生姜 もやし 小松菜 にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ジャガイモ	718	29.0
19 金	<b>&lt;世界の料理・スペイン&gt;</b> 牛乳 チキンパエリア  スペインオムレツ グリーンサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン 豆乳 卵	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン パセリ	米 オリーブ油 米ぬか油 ジャガイモ 砂糖	735	25.3
22 月	牛乳 中華丼  わかめスープ 美生柑	豚肉 厚揚げ 牛乳 鶏むね 豆腐 わかめ	にんにく にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ えのきたけ ねぎ みしょうかん	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 ジャガイモ	817	33.8
23 火	牛乳 味噌五目肉うどん ちくわの一本揚げ こんにゃくあえ	豚肉 油揚げ さつま揚げ みそ 牛乳 ちくわ 青のり	にんじん たまねぎ だけのこ 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 きゅうり チンゲンサイ キャベツ	うどん 米ぬか油 小麦粉 片栗粉 油 こんにゃく ごま油 砂糖	713	33.5
24 水	牛乳 キャロットライス キャベツとチーズのキッシュ 野菜と豆のスープ	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 卵 豆乳 ベーコン とり肉 大豆	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー にんにく ピーマン	米 米油 マーガリン 米ぬか油 ジャガイモ 米粉 マカロニ	723	29.2
25 木	牛乳 ゆかりご飯 五目肉じゃが みそドレサラダ	牛乳 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	米 米ぬか油 ジャガイモ 砂糖	734	25.0
26 金	<b>&lt;郷土料理・埼玉県&gt;</b> 牛乳 かてめし  ゼリーフライ まゆ玉汁(白玉入り)	豚肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳 おから とり肉 なたと	干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ 大根 しめじ 小松菜	米 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 油 白玉団子	764	27.9
29 月	牛乳 じゃこと小松菜のチャーハン 春巻き 春雨スープ	豚肉 ちりめんじゃこ なたと 牛乳	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく 生姜 だけのこ 干しいたけ キャベツ きくらげ	米 ごま油 米ぬか油 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 油	765	32.1
30 火	牛乳 きびご飯 鶏つくね焼き 大根とわかめの酢の物 ごまけんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 おから ひじき わかめ 厚揚げ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ 大根	米 きび 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ジャガイモ 白ごま	695	27.1
31 水	牛乳 ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 彩りきんぴら 貝だくさんみそ汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん れんこん ピーマン 赤ピーマン 大根 ねぎ	米 マヨネーズ(エッグフリー) 米ぬか油 砂糖 ごま油 ジャガイモ	711	33.1

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

今月の平均

エネルギー: 750Kcal たんぱく質: 29.7g