



# がつ よていこんだてひょう 5月 予定献立表



日 曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)		
1 水	おぎい 麦入りごはん		さかな たった 魚の竜田あげ いぞか 磯香あえ(えのき) とんじり 豚汁	牛にゅう ぶり のり ぶた肉 みそ とうふ	米 麦 油 ごま油 さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	631	28.1
2 木	こどもの日献立 ちゅうか 中華ちまき		バンサンスー ワンダンスーフ	牛にゅう ぶた肉 えび	もち米 油 ごま油 はるさめ さとう ワンダンの皮	しょうが しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり にんじん にんにく ねぎ たまねぎ もやし こまつな	539	19.8
7 火	おぎい 麦入りごはん		さかな 魚のごましょうゆ焼き き 切り干し大根の炒め煮 いなかじり 田舎汁	牛にゅう さけ とりに 油あげ みそ とうふ	米 麦 油 さとう 白ごま こんにゃく じゃがいも	切り干しだいこん にんじん だいこん ねぎ	609	28.2
8 水	きなこ あげパン		トマトシチュー ガーリックドレッシングサラダ	牛にゅう きなこ ベーコン ぶた肉 糸かんと わかめ	ミルクパン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 白ごま	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ きゅうり	613	21.5
9 木	お茶の香りごはん お茶入りじゃこふりかけ 新茶の季節です!		いかの西京みそ焼き ポテトキンピラ せんべい汁	牛にゅう じゃこ 糸けずり いか 西京みそ とりに肉	米 さとう 油 白ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく 南部せんべい	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ ねぎ	592	26.1
10 金	マーポー 焼きそば		ガーリックじゃがバター カラマンダリン	牛にゅう ぶた肉 みそ とうふ	おし中かめん 油 さとう でんぶん ごま油 バター じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん パセリ カラマンダリン	590	25.5
13 月	おぎい 麦入りごはん		さかな 魚のごまみそだれ やさい 野菜のおかかあえ いもだんご汁	牛にゅう シルバー みそ けずり節 とりに肉	米 麦 さとう 白ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも でんぶん	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	584	25.4
14 火	ポーク カレーライス		もやしサラダ メロン	牛にゅう ぶた肉	米 麦 油 ごま油 小麦粉 じゃがいも さとう 白ごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん もやし きゅうり メロン	622	18.9
15 水	みそラーメン		きゅうりのキムチ 大豆とさつまいもの甘辛あえ	牛にゅう ぶた肉 みそ 大豆	中かめん 油 ごま油 さつまいも アーモンド 水あめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし もやし いら きゅうり	619	26.1
16 木	えび クリームライス		ビーンズサラダ パイナップル	牛にゅう とりに肉 えび 生クリーム チーズ 大豆 ひよこ豆	米 麦 油 バター 小麦粉 でんぶん さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ マッシュルーム きゅうり とうもろこし パイナップル	627	23.8
17 金	はちみつ レモントースト		チリコンカン バジルドレッシングサラダ	牛にゅう ぶた肉 大豆	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 さとう じゃがいも	レモン汁 にんにく たまねぎ ホールトマト 赤ピーマン ピーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	553	22.9
20 月	ピース入りおこわ 旬		こさかな 小魚のからあげ(カレー) ごま酢あえ むらくも汁	牛にゅう とりに肉 油あげ にぎす 糸かんと わかめ たまご とうふ	米 もち米 さとう 油 でんぶん 白ごま	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース もやし たまねぎ こまつな	575	27.8
21 火	ひやし きつねうどん		ゆでそらまめ メーフルケーキ	牛にゅう とりに肉 油あげ たまご 生クリーム	うどん さとう 小麦粉 バター メーフルシュガー	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ こまつな そらまめ	667	30.0
22 水	セサミトースト		ビーンズチャウダー 海藻サラダ	牛にゅう ベーコン ぶた肉 レンズ豆 豆にゅう 生クリーム 海ぞうミックス	食パン バター さとう ねりごま 白ごま 油 米粉 じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	570	21.6
23 木	キムチ チャーハン		カリカリサラダ トックスーフ	牛にゅう ぶた肉 とりに肉 たまご	米 油 ごま油 ワンダンの皮 さとう トック	しょうが にんじん たけのこ はくさいキムチ こまつな キャベツ きゅうり レモン汁 だいこん ねぎ チンゲンサイ	536	19.7
24 金	運動会応援献立 ソースかつ丼		スタミナみそ汁 紅白ゼリー	牛にゅう ぶた肉 とうふ みそ 粉かんと にゅう酸さん飲料	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにゃく さとう	キャベツ にんにく にんじん だいこん ねぎ いら アセロラジュース ナタデココ	623	27.8
27 月	***** 振替休業日 *****							
28 火	ふきと わかめのごはん		さかな 魚のみぞれがけ アーモンドあえ なめこのみそ汁	牛にゅう 油あげ わかめ さば とうふ みそ	米 もち米 白ごま さとう アーモンド	にんじん ふき しょうが だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな なめこ	549	29.2
29 水	照り焼き チキンバーガー		コーンチャウダー 甘夏	牛にゅう とりに肉 ベーコン ぶた肉 生クリーム	丸パン さとう でんぶん 油 じゃがいも 米粉	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし あまなつ	549	29.2
30 木	スパゲティ 海の幸ソース		アスパラ入りハニーサラダ A アップルゼリー B ホワイトゼリー	牛にゅう ぶた肉 えび いか 粉かんと にゅう酸さん飲料	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ アスパラガス りんごジュース みかん缶	597	23.5
31 金	オムライス		野菜スーフ すいか	牛にゅう ベーコン とりに肉 たまご ぶた肉	米 油 じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン こまつな すいか	595	24.7

\* 献立は都合により変更する場合があります。