

# 5月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼 小 中 (中盛り)	中盛り基準				
1	火	ご飯	鯖の塩こうじ焼き	青菜のごま和えみそ汁	柏餅	鯖	もやし、にんじん、キャベツ、小松菜、たまねぎ	米、砂糖、じゃがいも	幼 小 中 412 549 686	32	18.1	94.8	3.2	226
7	月	ご飯	回鍋肉	海藻サラダ中華スープ	牛乳	豚肉、かにかま、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、筍、ピーマン、生姜、ニンニク、海藻、レタス、きゅうり、くずきり、しめじ	米、サラダ油、ごま油	幼 小 中 452 603 754	28.1	38.7	71.9	2.9	360
8	火	ご飯	鶏つくねの揚げおろし	蓮根のきんぴらみそ汁	牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳	れんこん、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、わかめ、だいこん	米、ごま油、いりごま	幼 小 中 526 703 879	44.2	27	112	2.8	406
9	水	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	10品目サラダみそ汁	ジョア	ホキ、パン粉、ツナ、大豆、ジョア	にんにく、れんこん、黄パプリカ、大根、にんじん、枝豆、きゅうり、キャベツ、えのき、しいたけ	米、じゃがいも、練りごま、砂糖	幼 小 中 493 657 821	34.3	25.4	111	2.9	111
10	木	ご飯	千草焼き	わかめと胡瓜の酢の物みそ汁	牛乳	鶏肉、卵、かにかま、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、筍、小松菜、きゅうり、わかめ、	米、ごま、砂糖、じゃがいも	幼 小 中 393 523 654	27.5	20	88.8	3.1	407
11	金	ご飯	アジフライ	青菜の香味醤油和えみそ汁	チョコプリン	鰹、牛乳、生クリーム	キャベツ、にんじん、小松菜、もやし、レタス、白菜、コーン	米、小麦粉、パン粉、砂糖	幼 小 中 496 662 752	31.5	26.2	94.7	2.5	264
14	月	五目あんかけ焼きそば		じゃこサラダ中華スープ	ココナッツミルクプリン	豚肉、えび、いか、うずらの卵、じゃこ、牛乳	にんじん、しめじ、木耳、筍、白菜、青梗菜、小松菜、ブルーベリー	米、片栗粉、ごま油、サラダ油、すりごま、砂糖	幼 小 中 372 496 620	32.3	23.8	67.7	1.8	282
15	火	ご飯	鶏の照り焼き	キャベツの梅肉おかか和えすまし汁	牛乳	鶏肉、豆腐、牛乳	小松菜、もやし、大根、梅、キャベツ、にんじん、きゅうり、	米、麩	幼 小 中 476 634 793	35	32.2	85.1	1.8	472
16	水	ご飯	豆腐ハンバーグ	白滝のきんぴらみそ汁	牛乳	豆腐、鶏肉、豚肉、卵、牛乳	ひじき、たまねぎ、にんじん、白滝、れんこん、小松菜、わかめ	米、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま油、いりごま、じゃがいも	幼 小 中 427 570 712	27.8	21	98.6	3.6	260
17	木	ご飯	鮭のマヨコーン焼き	グリーンサラダ野菜スープ	ブラマンジェ黄桃ソース	鮭、チーズ、牛乳、生クリーム	小松菜、キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、白菜、黄桃、コーン	米、サラダ油	幼 小 中 447 596 745	30.2	28.8	88.3	2.7	257
18	金	ご飯	チキンピカタカレー風味	バリバリサラダ野菜スープ	牛乳	鶏肉、卵、粉チーズ、牛乳	サラダ菜、レタス、もやし、にんじん、きゅうり、大根、たまねぎ	米、砂糖、ワンタンの皮	幼 小 中 375 500 625	32.1	15.9	83.9	2.3	333
21	月	ご飯	シイラの竜田揚げ	青菜ともやしのナムルみそ汁	牛乳	シイラ、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ミニトマト、レタス、たまねぎ、しめじ、小松菜	米 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ	幼 小 中 430 574 717	29.3	24.9	90.7	3	325
22	火	ご飯	肉団子の甘酢あんかけ	筑前煮酸辣湯	ジョアキウイフルーツ	豚肉、豆腐、卵、鶏肉、ちくわ、ジョア	椎茸、にんじん、生姜、キャベツ、にんじん、ごぼう、筍、キウイフルーツ	米、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖	幼 小 中 490 654 817	35.1	19.2	120	2.3	329
23	水	ご飯	鯖のごまみそ焼き	ひじきの煮物みそ汁	牛乳	鯖、さつま揚げ、大豆、牛乳	生姜、もやし、キャベツ、にんじん、ひじき、こんにゃく、大根、えのき	米、ごま	幼 小 中 415 554 692	32.7	21.4	88.3	2.3	408
24	木	ハヤシライス		コールスローサラダ野菜スープ	ミルクティプリン	豚肉、生クリーム、牛乳	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、キャベツ、ミニトマト、	米 砂糖 ごま油 春雨 ワンタンの皮	幼 小 中 495 660 825	30.4	26.3	114	4.6	201
25	金	ご飯	麻婆豆腐	わかめサラダ中華スープ	牛乳	豚肉、豆腐、牛乳	にんにく、しょうが、ネギ、にら、キャベツ、小松菜、もやし、わかめ、にんじん、たまねぎ、白菜	米、ごま油、砂糖、いりごま	幼 小 中 459 612 765	34.6	28	89.8	3.3	533
28	月	グリーンピースご飯	白身魚のフライ	茹でそら豆かきたま汁	ジョア	ホキ、卵、ジョア	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき、グリーンピース、そら豆	米、小麦粉、サラダ油	幼 小 中 388 518 647	28.3	15.3	97.3	2.3	363
29	火	豚しゃぶおろしうどん		野菜のかき揚げじゃこサラダ	オレンジ	鶏肉、たらこ、牛乳	ブロッコリー、のり、きゅうり、キャベツ、レタス、コーン、にんじん、小松菜	米、じゃがいも	幼 小 中 356 474 593	20.5	21.9	72.5	4.2	244
30	水	ご飯	イカと大豆のごまみそがらめ	おかか和えみそ汁	牛乳	イカ、大豆、じゃこ、牛乳	小松菜、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ	米、さつまいも、サラダ油、ごま油	幼 小 中 391 521 651	30.9	16.1	92.9	2.5	394
31	木	エビピラフ	スパニッシュオムレツ	カラフルマリネ	りんご牛乳	えび、ベーコン、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、小松菜、なす、黄パプリカ、きゅうり、トマト、レタス、もやし、りんご	米、オリーブオイル、サラダ油	幼 小 中 492 656 820	32.2	29.4	103	3.6	386

※献立は食材等の都合により変更することがあります。