



# 5月 献立表



日/曜日	献立		献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	牛乳	主食		血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	
1 金			ちまき 豆腐の変わりスープ アセロラゼリー	豚肉 油揚げ 卵 冷凍豆腐 鶏肉 粉寒天 牛乳	もち米 三温糖 サラダ油 ごま油 でんぶん	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが たまねぎ もやし 小松菜 りんごジュース アセロラジュース	581 22.4
7 木			ピースごはん 鮭の南部焼き 五月煮 みそ汁	鮭 鶏肉 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 もち米 ごま じゃがいも 三温糖	グリーンピース しょうが にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	583 27.4
8 金			カレーミートドッグ ポトフ 金美果(みかん)	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぶ マッシュルーム セロリ きんぴか	582 28.7
11 月			あぶたま丼 ごまあえ みそ汁	卵 油揚げ 鶏肉 みそ 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん ごま 三温糖 じゃがいも	たまねぎ 小松菜 もやし にんじん えのきだけ	646 25.2
12 火			★ワールドメニュー★(タイ) ガパオライス 春雨サラダ バナナケーキ	鶏ひき肉 ハム 牛乳 卵	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま 春雨 小麦粉 バター	たまねぎ 赤ピーマン さやいんげん バジル にんにく もやし きゅうりにんじん バナナ	640 23.6
13 水			ジャージャーメン レモンサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぶん 上白糖	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうりレモ ン 黄桃 パインアップル みかん	625 23.7
14 木			コッペパン ツナコロケ ボイルキャベツ ビーンズスープ	豚ひき肉 ツナ 大豆 ベーコン 牛乳	コッペパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 ポテトフレーク サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく	595 22.4
15 金			ごはん もうかのごまがらめ 変わり漬け けんちん汁	もうかごめ 茎わかめ 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぶん 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく キャベツ きゅうりにんじん 大根 小松菜 ねぎ ごぼう こんにゃく	602 24.8
18 月			山菜うどん 野菜とわかめの酢の物 蒸しパン	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 生わかめ 牛乳 卵 スキムミルク 甘納豆	うどん ごま 三温糖 小麦粉	ねぎ にんじん たまねぎ ふき みず わらび 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	590 25.5
19 火			ホイコーロー丼 ビーンズポテト 中華スープ	豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 でんぶん サラダ油 じゃがいも 油 でんぶん ごま油	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく 小松菜 もやし えのきだけ	634 24.2
20 水			ゆかりごはん ぶいの竜田揚げ 煮びたし 田舎汁	ぶい 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぶん 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかりしょうが キャベツ 小松菜 大根 ごぼう ねぎ こんにゃくにんじん	625 27.1
21 木			ビスキュイパン(きな粉) ポルシチ ゆで野菜ごまソース	卵 きな粉 豚肉 きんとき豆 牛乳	ミルクパン バター 小麦粉 アーモンド 三温糖 じゃがいも サラダ油 ねりごま ごま油 ごま	トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ もやし きゅうり	619 25.3
22 金			ごはん のりの佃煮 さごしの西京焼き 糸寒天の和えもの 沢煮椀	刻みのり 甘みそ さわら 糸寒天 豚肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 水あめ すりごま でんぶん	もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ	587 28.1
25 月			こぎつねごはん わかさぎのからあげ 呉汁 冷凍みかん	油揚げ 豚ひき肉 わかさぎ 鶏肉 みそ 豆乳 大豆 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 じゃがいも	にんじん たけのこ 大根 ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく 冷凍みかん	602 24.2
26 火			ガーリックトースト コーンシチュー ツナひじきサラダ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ツナ ひじき	ソフトフランスパン バター 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン キャベツ 小松菜 きゅうりレモン	591 23.8
27 水			ごはん じゃこふりかけ 卵焼き 五目きんぴら みそ汁	ちりめんじゃこ 刻みのり 糸けずり節 あおのり 卵 豚ひき肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 ごま油	たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜	582 25.5
28 木			ハヤシライス コールスロー パイナップル	豚肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン パイナップル	621 19.8
29 金			ごはん あげぎょうざ 華風もやし トックスープ	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 油トック	キャベツ ねぎ たら にんにく もやし にんじん きゅうり 小松菜 えのきだけ	632 22.7

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1を3・4年生の栄養価にかけてみてください。

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。

