

5月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
				たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	
1水	退位の日									
2木	国民の休日									
3金	憲法記念日									
6月	振替休日									
7火	ご飯	○	ぎせい豆腐 小松菜のしらすあえ 味噌汁	鶏ひき肉,大豆, 押し豆腐,たまご, 油揚げ,赤みそ, 白みそ	飲用牛乳,しらす 干し	精白米,上白糖, 澱粉,じゃがいも	油	にんじん,こまつ な	しょうが,ねぎ, たけのこ,干し椎 茸,もやし,キャ ベツ	809 kcal 37.2 g
8水	こどもの日献立 中華ちまき	○	いかの竜田揚げ もやしスープ 冷凍みかん 	鶏肉,いか切り身 35g,豚もも	飲用牛乳	もち米,澱粉	油,ごま油,	にんじん,こまつ な	ごぼう,干し椎 茸,たけのこ,グ リンピース,しょ うが,玉ねぎ,も やし,冷凍みかん	750 kcal 36.0 g
9木	ビーンズチリドッグ	○	スパイシーポテト 卵入りスープ	豚ひき肉,大豆, 鶏肉,たまご	ピザチーズ,飲用 牛乳	ミルクパン,上白 糖,薄力粉,じゃ がいも,澱粉	油,米ぬか油	こまつな,にんじ ん	にんにく,しょう が,玉ねぎ,えの きたけ	760 kcal 30.6 g
10金	ご飯	○	鯖の塩焼 切干大根の煮付 けんちん汁	さば,さつま揚 げ,豆腐,油揚げ	飲用牛乳	精白米,三温糖, じゃがいも,板こ んにゃく	油	にんじん,さやい んげん	切干大根,だいこ ん,ごぼう,ねぎ	808 kcal 36.7 g
13月	昆布ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 キウイフルーツ	鶏肉,油揚げ,大 豆,鮭,白みそ,豚 肉,豆腐	細切り昆布,飲用 牛乳,生わかめ	精白米,三温糖, じゃがいも	油,白いりごま, バター	にんじん,ピーマ ン	玉ねぎ,キャベ ツ,冷凍コーン, ねぎ,キウイフ ルーツ	875 kcal 46.0 g
14火	フレンチトースト	○	トマトシチュー 海藻サラダ デコポン	たまご,ベーコ ン,豚肉,いんげ んまめ	調理用牛乳,飲用 牛乳,サラダ海 藻,茎わかめ	食パン,上白糖, じゃがいも,三温 糖,薄力粉,糸こ んにゃく	油,バター,ごま 油	にんじん,ホール トマト	にんにく,しょう が,玉ねぎ,キャ ベツ,デコポン	821 kcal 33.7 g
15水	親子丼	○	すまし汁 ごま和え	鶏肉,たまご	飲用牛乳,生わか め	精白米,三温糖	白いりごま,白す りごま	にんじん,冷凍さ やいんげん,こま つな	玉ねぎ,干し椎 茸,たけのこ,ね ぎ,もやし	804 kcal 33.0 g
16木	きつねうどん	○	ししゃもの味噌マヨネーズ焼 ホワイトポンチ	油揚げ,鶏肉,白 みそ	飲用牛乳,ししゃ も	冷凍うどん,三温 糖,澱粉,カルピ ス	マヨネーズ,ナタ デココ	にんじん,こまつ な	ねぎ,パイン缶, 黄桃缶,みかん缶	800 kcal 33.9 g
17金	ご飯	○	肉団子の甘酢だれ ピリ辛ねぎダレサラダ のっぺい汁	鶏ひき肉,たま ご,豚肉,豆腐	飲用牛乳,生わか め	精白米,澱粉,上 白糖,三温糖,板 こんにゃく,さと いも	ごま油,油	にんじん	れんこん,ねぎ, しょうが,もや し,きゅうり,に んにく,だいこ ん,ごぼう	815 kcal 32.1 g
20月	クリームパティ	○	ひよこ豆のサラダ 抹茶ケーキ	ベーコン,いんげ んまめ,鮭,豆乳, ひよこまめ,たま ご	調理用牛乳,生ク リーム,ミックス チーズ,飲用牛乳	スパゲッティ,薄 力粉,三温糖	油,バター	にんじん,パセ リ,ほうれん草	にんにく,しょう が,玉ねぎ,しめ じ,きゅうり, キャベツ,レモン	903 kcal 34.5 g
21火	麦御飯+煎茶入りふりかけ	○	新じゃがの煮付け 味噌汁 オレンジゼリー	糸けすり節,鶏 肉,さつま揚げ, 油揚げ,白みそ, 赤みそ	ちりめんじゃこ, さくらえび,あお のり,飲用牛乳, 粉寒天	精白米,麦,じゃ がいも,板こんに ゃく,三温糖, 上白糖	白いりごま,油	にんじん,さやい んげん	たけのこ,干し椎 茸,キャベツ,ね ぎ,みかんジュ ース	773 kcal 31.0 g
22水	豚すき丼	○	わかさぎの南蛮風 かきたま汁	豚肉,焼き豆腐, たまご	飲用牛乳,わかさ ぎ	精白米,糸こんに ゃく,三温糖, 澱粉,薄力粉	油	にんじん,ほうれ ん草,こまつな	生しいたけ,ね ぎ,はくさい,え のきたけ	796 kcal 33.3 g
23木	フィッシュバーガー	○	ホワイトシチュー キウイフルーツ	メルルーサ,鶏肉	飲用牛乳,調理用 牛乳,生クリー ム,ミックスチ ーズ	丸パン,薄力粉, パン粉,三温糖, じゃがいも	油,,バター	にんじん,プロッ コリー	キャベツ,玉ね ぎ,セロリー, マッシュルーム 缶,キウイフル ーツ	918 kcal 36.2 g
24金	わかめ御飯	○	生揚げの肉詰め 磯の香あえ 五目汁	炊き込みわかめ, 生揚げ,鶏肉,大 豆,豚肉,白みそ	飲用牛乳,刻みの り	精白米,パン粉, 澱粉,三温糖, じゃがいも	白いりごま	にんじん,ほうれ ん草	ねぎ,しょうが, もやし,玉ねぎ, ごぼう,たけのこ	824 kcal 35.1 g
27月	わかめラーメン	○	大根サラダ サンフルーツ	豚肉	カットわかめ,煮 干し,飲用牛乳, 茎わかめ	中華めん,三温 糖,澱粉	ごま油,油,白い りごま	こまつな,にんじ ん	しなちく,冷凍 コーン,ねぎ,だ いこん,きゅう り,サンフルーツ	844 kcal 32.4 g
28火	ご飯	○	揚げかつおのみそがらめ すまし汁 メロン	かつお,赤みそ, 豆腐	飲用牛乳	精白米,澱粉, じゃがいも,三温 糖	油	にんじん,さやい んげん,こまつな	しょうが,玉ね ぎ,えのきたけ, ねぎ,メロン	745 kcal 31.8 g
29水	ビスキュイパン	○	じゃがいもとコーンのリテ 野菜スープ	たまご,ベーコン	飲用牛乳	丸パン,三温糖, 薄力粉,じゃがい も	バター,アーモン ド粉,油	にんじん,こまつ な	ホールコーン,玉 ねぎ,セロリー, キャベツ,エリン ギ	731 kcal 22.4 g
30木	中華丼	○	中華スープ パイナップル	いか,むきえび, 豚肉,うすら卵, 豆腐	飲用牛乳	精白米,麦,澱粉	油,ごま油,白い りごま	にんじん	しょうが,たけの こ,玉ねぎ,キャ ベツ,グリーンピ ース,ねぎ,パイン アップル	797 kcal 33.1 g
31金	カツカレー	○	ひじきのサラダ デコポン	鶏肉,豚肉	ミックスチーズ, 干ひじき,飲用牛 乳	精白米,麦,じゃ がいも,薄力粉, パン粉,三温糖	バター,米ぬか油	にんじん	にんにく,しょう が,玉ねぎ,きゅ うり,キャベツ, デコポン	940 kcal 31.0 g

*食材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。