

# 5月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg	
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			こいくち醤油 みりん	712	30.9	584
	厚揚げのチーズ焼き	厚揚げ かつお節	チーズ			砂糖 片栗粉						
	アスパラガスの新緑あえ	とうふ みそ		アスパラガス ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	抹茶				
	鶏ごぼう汁 <small>八十八夜 抹茶を使います</small>	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ		油	うすくち・こいくち醤油 酒 みりん 削り節(だし)				
2 (木)	たけのこごはん 牛乳	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん	竹の子 ぶき	米 砂糖	油	酒 みりん 塩 うすくち・こいくち醤油	こいくち醤油 みりん	805	31.8	487
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 てん粉	油	塩 こしょう				
	小松菜のごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	みりん こいくち・うすくち醤油				
	すまし汁 <small>こどもの日 行事食</small>	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	麩		削り節(だし) 酒 塩 みりん うすくち醤油				
	かしわもち	小豆				砂糖 もち粉 上新粉 水あめ	油脂	塩				
3日(金) 憲法記念日 ・ 4日(土) みどりの日 ・ 5日(日) こどもの日 ・ 6日(月) 振替休日												
7 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			加-粉 塩 コツメ ウスターソース 薄口醤油 トマトチャップ チャツネ	790	23.0	295
	ボークカレー	豚肉		にんじん トマトソース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油					
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン			和風ドレッシング				
	りんごゼリー				りんご果汁 りんごピューレ	砂糖						
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			酒 オスターソース 塩 ヲヨイ	800	28.5	336
	手作りシューマイ	豚肉 高野豆腐			たまねぎ きくらげ	片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油					
	中華あえ	ロースハム		チンゲン菜 にんじん	きゅうり もやし			種々調味料				
	わかめとえのきのスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			升スープ 薄口醤油 塩 ヲヨイ 中華スープ				
9 (木)	ピースごはん 牛乳		牛乳		グリーンピース	米	油	酒 塩 削り節(だし)	みりん 酒 こいくち醤油	707	31.2	375
	豚肉のバーベキューソース炒め	豚肉 みそ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんごピューレ	砂糖	ごま油 油					
	かきたま汁	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)				
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			塩	702	26.6	368
	きびなこのフライ	きびなこ				パン粉 小麦粉	油					
	新たまねぎのあえもの				たまねぎ キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 ヲヨイ				
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	こいくち醤油 みりん 煮干し(だし)				
13 (月)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	油	塩	塩 ヲヨイ 酒 濃口醤油 みりん	736	29.1	377
	鶏肉とじゃがいもの照り煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま					
	ごぼうのすまし汁	麩 豆腐 油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし			削り節(だし) 酒 塩 濃口・薄口醤油 みりん				
14 (火)	チーズ蒸しパン 牛乳	卵	牛乳 チーズ			小麦粉 砂糖	油	ベーキングパウダー	ガッツ しょうが 赤ウイ コツメ 塩 升スープ ウスターソース	725	32.5	413
	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ 砂糖	油					
	ささみと野菜のサラダ	鶏ささみ肉	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	酢 うすくち醤油				
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			酒 塩 うすくち醤油	676	28.9	497
	千草焼き	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	砂糖	油					
	スナップエンドウのごまあえ			スナップエンドウ にんじん	きゅうり もやし 切干大根	砂糖	ごま ねりごま	こいくち醤油				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		葉ねぎ 小松菜	たまねぎ ごぼう			煮干し(だし)				
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			こいくち醤油 酒 酢 みりん トマトチャップ	690	25.4	294
	酢豚	豚肉		ビーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが 干しいたけ	片栗粉 砂糖	油					
	チンゲン菜のスープ	ベーコン とうふ		チンゲン菜	たまねぎ キャベツ			塩 こしょう 中華スープ うすくち醤油 升スープ				
17 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			カレー粉 塩 こしょう	700	30.0	352
	魚ロック	魚すり身	ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ	片栗粉 パン粉	油					
	野菜のマヨネーズあえ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり			卵不使用のネー ごま				
	若汁	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たけのこ たまねぎ			削り節(だし) 酒 みりん うすくち・こいくち醤油 塩				
20 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			酒 塩 こいくち醤油	689	30.6	430
	鶏肉のごまソースかけ	鶏肉 みそ		こねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	ごま					
	お浸し			ほうれん草 小松菜 にんじん	はくさい			うすくち醤油 煮干し(だし)				
	にらたま汁	卵		にら	たまねぎ キャベツ	片栗粉		塩 酒 煮干し(だし) うすくち・こいくち醤油				

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg	
21 (火)	黒糖パン 牛乳		牛乳					小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	ヨーグルト 油			
	うどん	鶏肉 油あげ	わかめ	葉ねぎ			うどんめん		煮干し(だし) みりん 塩 こいくち・うすくち醤油	792	32.0	563
	するめのかき揚げ	干しえび さきいか	スクムミルク	にんじん	たまねぎ ごぼう		小麦粉	油	塩			
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ もやし コーン		砂糖	ごま	みりん こいくち・うすくち醤油			
22 (水)	給食はありません 											
23 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米				801	27.9	402
	ピピンバ	牛肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ だけのこ にんにく		砂糖	ごま油 ごま	酒 こいくち醤油 トマトソース			
	かぼちゃのチーズ焼き		チーズ	かぼちゃ				卵不使用マヨネーズ				
わかめスープ	ベーコン	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ		春雨	油	酒 うすくち醤油 塩 ツuyu 中華スープ				
24 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米				711	32.4	456
	さばのごま衣焼き	さば					砂糖	ごま	酒 みりん こいくち醤油			
	きんぴらごぼう	丸天 高野豆腐	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう		砂糖	油 ごま	みりん こいくち醤油			
	たまねぎのみそ汁	豆腐 油あげ みそ		ごまつな	たまねぎ キャベツ				煮干し(だし)			
27 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米				758	32.5	431
	松風焼き	鶏肉 豆腐 豚肉 卵 みそ			たまねぎ		パン粉 片栗粉 砂糖	ごま	みりん こいくち醤油 塩			
	キャベツの高菜漬け炒め			高菜漬け にんじん	キャベツ			ごま ごま油	うすくち醤油 みりん			
	大根と厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	だいこん たまねぎ しょうが こんにゃく えだまめ		砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん			
28 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳					小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン	738	29.4	447
	クイッティオ (米の種の五目焼きそば)	豚肉 いか えび		葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ		クイッティオ (タイの米粉種)	油 ごま油	うすくち醤油 ツuyu 酒 塩 オイスターソース コリアン			
	ギョーザ	豚肉			たまねぎ キャベツ はくさい にんにく しょうが		小麦粉 片栗粉 砂糖	油	塩 醤油			
	サラダ			にんじん	レタス キャベツ たまねぎ きゅうり		砂糖	ごま油	酢 こいくち醤油			
29 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米				698	30.3	308
	魚のムニエル	ホキ					小麦粉	バター 油	酒 塩 ツuyu			
	しょうがあえ			ほうれん草 にんじん	もやし しょうが		砂糖		みりん こいくち・うすくち醤油			
	じゃがいもの煮物	豚肉		にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ		じゃが芋 砂糖	油	みりん 酒 こいくち・うすくち醤油			
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米				710	25.3	343
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ					小麦粉	油	カレー粉			
	ひじきの中華炒め	鶏肉	ひじき	ピーマン にんじん	だけのこ こんにゃく にんにく しょうが			ごま油	中華スープ 酒 こしょう トマトソース こいくち醤油			
たまごスープ	卵	スクムミルク	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ		片栗粉		塩 ツuyu 中華スープ チキンスープ				
31 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米				735	32.8	451
	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉			ねり梅		砂糖	油 ごま	酒 みりん			
	おかか炒め	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ		砂糖	油 ごま油	こいくち醤油			
豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく		じゃがいも	油	煮干し(だし)				