

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 (金)	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	679	26.4	407
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう			
	こまつなのごまあえ			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			
	すましじる <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		かつお節(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			
4日(月) みどりの日 ・ 5日(火) こどもの日 ・ 6日(水) 振替休日											
7 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			669	20.0	278
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 コショウ ウスターソース 薄口醤油 トマトチャップ チョップ			
	やさいサラダ			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				りんご						
8 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			615	21.8	319
	きびなごのフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	油	塩			
	しん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 コショウ うすくち醤油			
	にくじゃが	牛肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん 煮干し(だし)			
11 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			629	26.6	363
	とりにくのうめふうみやき	鶏肉			ねり梅	砂糖	油 ごま	酒 みりん			
	おかかいため	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			
	ぶたじる	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)			
12 (火)	こくとうパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう 黒糖	ショートニング 油	食塩 イースト	600	25.9	731
	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			
	かきあげ	干しえび 卵	スキムミルク	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			
	チーズ		チーズ								
13 (水)	ピースごはん 牛乳		牛乳		グリーンピース	米	油	酒 塩 かつお節(だし)	636	25.1	374
	ぶたにくのバネカレー いため	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんごピュール	砂糖	ごま油 油	みりん 酒 こいくち醤油			
	わかたけじる	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たけのこ たまねぎ			かつお節(だし) 酒 みりん うすくち・こいくち醤油 塩			
	さがみかんゼリー				みかん果汁 みかん果粒	砂糖 水あめ					
14 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			581	23.6	381
	ちくさやき	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	砂糖	油	酒 塩 うすくち醤油			
	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			
	あつあげのみそじる	厚揚げ みそ		葉ねぎ 小松菜	たまねぎ ごぼう			煮干し(だし)			
15 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			615	25.7	351
	ギョロツケ	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	カレー粉 塩 こしょう			
	やさいのマヨネーズあえ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり		卵不使用マヨネーズ ごま	こいくち醤油			
	かきたまじる	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	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)			
18 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			603	21.6	271
	すぶた	豚肉		ピーマン 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	こいくち醤油 酒 酢 みりん トマトチャップ			
	チンゲンサイのスープ	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 中華入-ブ うすくち醤油 片栗粉			
19 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	575	22.4	404
	クイッティオ (米の麺の五目焼きそば)	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 (タイの米粉麺)	油 ごま油	うすくち醤油 コショウ 酒 塩 ウスターソース コショウ			
	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			
	いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖					
20 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			573	25.3	382
	とりにくのごまソースかけ	鶏肉 みそ		こねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	ごま	酒 塩 こいくち醤油			
	おひたし			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)			
	にらたまじる	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 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			600	25.5	290
	ホキのムニエル	ホキ				小麦粉	バター 油	酒 塩 ヲヨク			
	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			
	じゃがいものにももの	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			
22 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			666	23.1	358
	ピピンバ	牛肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ たけのこ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酒 こいくち醤油 トガ ヲヨク			
	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				
	ちゅうかスープ	ベーコン	わかめ	チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ	春雨	油	酒 うすくち醤油 塩 トヨク 中華スープ			
25 (月)	運動会の代休										
26 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			576	23.1	304
	てづくりシューマイ	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	酒 オスターソース 塩 ヲヨク			
	ちゅうかあえ	ロースハム		チンゲン菜 にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	酢 こいくち醤油			
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			升入-フ 薄口醤油 塩 ヲヨク 中華スープ			
27 (水)	わかめごはん	牛乳	わかめ 牛乳			米	油	塩	634	24.2	313
	とりにくとじゃがいもの てりに	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	塩 ヲヨク 酒 濃口醤油 みりん			
	ごぼうのすましじる	豆腐 油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	麩		かつお節(だし) 酒 塩 濃口・薄口醤油 みりん			
28 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			617	27.3	393
	さばのごま焼き	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			
	たまねぎのみそしる	豆腐 油あげ みそ		こまつな	たまねぎ キャベツ			煮干し(だし)			
29 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			576	20.7	315
	ちくわのカレーあげ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉			
	ひじきのちゅうかいため	鶏肉	ひじき	ピーマン にんじん	たけのこ にんにく しょうが		ごま油	中華入-フ 酒 こしょう トガ トヨク こいくち醤油			
	たまごスープ	卵	スキムミルク	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩 ヲヨク 中華スープ チキンスープ			

★今月は地元の食材「チンゲン菜」「たまねぎ」を取り入れた「地場産給食」です。