

## 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 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・糖	6群 油脂・種実		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
1 (木)	厚揚げのチーズ焼き	厚揚げ かつお節	チーズ				砂糖 片栗粉		こいくち醤油 みりん	782	34.2	625
	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 小松菜	キャベツ		砂糖	ごま	抹茶			
	鶏ごぼう汁 抹茶を使います	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 かつお節(だし)			
2 (金)	たけのこごはん 牛乳	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん	竹の子 ふき	米 砂糖	油		酒 みりん 塩 うすくち・こいくち醤油	805	31.2	444
	あじフライ	あじ					パン粉 小麦粉 でん粉	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 このものの日 行事食	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ	麸			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			
3日(土)憲法記念日 ・ 4日(日)みどりの日 ・ 5日(月)こどもの日 ・ 6日(火)振替休日												
7 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				791	23.1	297
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマトペースト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油		かー粉 塩 コリメ ワスターーズ 薄口醤油 トマトケチャップ チャツネ			
	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				りんご							
8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米				755	26.4	346
	きびなこのフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	油	塩				
	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 コショウ うすくち醤油			
	肉じゃが	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)			
9 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米				835	29.2	336
	手作りシーマイ	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 オイスターーズ 塩 コショウ			
	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			棒々鶏ドレッシング				
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ				キソースープ 薄口醤油 塩 コショウ 中華スープ			
12 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米				784	33.6	407
	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)			
13 (火)	黒糖パン 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	826	34.1	828
	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			
	するめのかき揚げ	干しうび さきいか	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								
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米				715	28.8	431
	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	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			
	厚揚げのみぞ汁	厚揚げ みそ		葉ねぎ 小松菜	たまねぎ ごぼう				煮干し(だし)			
15 (木)	ピースごはん 牛乳		牛乳		グリンピース	米	油	酒 塩 かつお節(だし)		765	30.4	387
	豚肉のバーバーキューリース炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんごビーバー	砂糖	ごま油 油	みりん 酒 こいくち醤油				
	若竹汁	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						
16 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米				790	35.1	403
	ギョロッケ	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				
	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			卵不使用マヨネーズ ごま	こいくち醤油			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきだけ	片栗粉			うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)			
	黒糖ピーンズ	大豆				黒糖						
19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米				716	32.5	436
	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		酒 塩 こいくち醤油			
	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 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・糖	6群 油脂・種実		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
20 (火)	クロワッサン 牛乳	卵	牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩 イースト	813	32.1	311
	ミートソースパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ	にんじん トマト ユーレ	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ 砂糖	油	ケチャップ こしょう 赤ワイン コリメ 塩 キツネブタソース			
	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			
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			730	26.2	286
	酢豚	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ じょうが 干しこいたけ	片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 醋 みりん トマトケチャップ			
	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 キンスープ			
22 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			746	32.5	310
	魚のムニエル	ホキ				小麦粉	バター 油	酒 塩 コショウ			
	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			
23 (金)	じゃかいもの煮物	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	809	28.7	402
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ビビンバ	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 トマトソース			
26 (月)	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		771	29.3	339
	中華スープ	ベーコン	わかめ	チンゲン菜	たまねぎ えのきだけ	春雨	油	酒 うすくち醤油 塩 コショウ 中華スープ			
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	油	塩			
27 (火)	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	塩 コショウ 酒 濃口醤油 みりん	820	31.8	534
	ごぼうのすまし汁	豆腐 油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	麸		かつお節(だし) 酒 塩 濃口・薄口醤油 みりん			
	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			
28 (水)	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 (タイの米粉精)	油 ごま油	うすくち醤油 コショウ 酒 塩 オイスター・ソース コリヤ	746	32.5	443
	ギョーザ	豚肉				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 (木)	いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖			710	25.3	343
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	さばのごま衣焼き	さば				砂糖	ごま	酒 みりん こいくち醤油			
30 (金)	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	710	25.3	343
	たまねぎのみぞ汁	豆腐 油あげ みそ		こまつな	たまねぎ キャベツ			煮干し(だし)			

★今月は地元の食材「チンゲン菜」を取り入れた‘地揚産給食’です。