

# 5月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	わかめうどん ちくわのちゃつきりあげ はるキャベツのあえもの わかかざだんご		牛乳, 豚肉, 油揚げ, 生わかめ, 焼き竹輪, 絹ごし豆腐, きな粉	冷凍うどん, かたくり粉, 薄力 粉, 揚げ油, 白いりごま, 白玉 粉, 上新粉, 上白糖	干し椎茸, にんじん, ねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン, よもぎ	585 kcal 24.6 g 20.2 g 1.9 g
2 金	ガパオライス はるさめサラダ とうふとわかめのスープ		牛乳, 豚肉, 鶏肉, こんぶ, 絹ご し豆腐, 生わかめ	米, 油, 三温糖, 緑豆はるさめ, 白いりごま	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, 赤ピーマン, バジル, にんじん, もやし, きゅう り, とうもろこし, えのきたけ, はくさい, ねぎ	543 kcal 22.5 g 16.8 g 2.0 g
7 水	トマトソーススパゲティ イタリアンサラダ まっちゃケーキ		牛乳, ベーコン, ウィンナー, 粉 チーズ, 金時豆, たまご, 調製 豆乳	スパゲッティ, 油, じゃがいも, 三温糖, 薄力粉, バター, 上白 糖, クリーム, 甘納豆	玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマトピュー レ, トマトケチャップ, 青ピーマン, パセリ, きゅ うり, とうもろこし	654 kcal 22.3 g 23.9 g 2.0 g
8 木	ちゅうかちまき やしししゃも かふうサラダ ワンタンスープ		牛乳, 豚肉, ししゃも, わかめ	油, もち米, 三温糖, 白いりご ま, ウエーブワンタン	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, ねぎ, とうもろこし, もやし, きゅうり, しょうが, キャ ベツ, こねぎ	513 kcal 20.7 g 15.3 g 2.1 g
9 金	おぎごはん ほきのガーリックパンこやき キャベツとコーンのサラダ ひよこまめのカレースープ くだもの		牛乳, ホキ, わかめ, 豚肉, ひよ こまめ	米, 麦, 油, パン粉, 三温糖	にんにく, だいこん, キャベツ, にんじん, とうも ろこし, セロリー, 玉葱, トマトピューレ, こまつ な, カラマンダリン	543 kcal 25.8 g 14.8 g 1.9 g
13 火	おぎごはん しそひじきふりかけ さかなのなんぶやき かいそうサラダ みそする		牛乳, 干ひじき, 花かつお, ちりめ んじゃこ, シルバー, 乾燥海藻ミッ クス, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 米みそ, 生わかめ	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, ノンエッグマヨネーズ, ねりご ま, 黒いりごま, じゃがいも	にんじん, だいこん, きゅうり, こまつな, ねぎ	577 kcal 26.1 g 20.6 g 2.0 g
14 水	ゆかりごはん きりぼしだいこんいりたまごやき わさびふうみのゆでやさい ごじる		牛乳, たまご, 鶏肉, 粉かつお, 刻みのり, 絹ごし豆腐, 油揚 げ, 米みそ, 大豆, 生わかめ	米, 麦, 上白糖, 油, 三温糖, 白 いりごま, じゃがいも	切干しだいこん, ねぎ, だいこん, にんじん, も やし, こまつな, えのきたけ, ほうれんそう	575 kcal 26.1 g 20.8 g 1.9 g
15 木	ナン キーマカレー じゃこサラダ		ジョア, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, こんぶ, ヨーグルト, ちりめん じゃこ	ナン, 油, じゃがいも, バター, 小 麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, こま つな	507 kcal 21.7 g 16.1 g 2.3 g
16 金	しじゅうしい フーチャンブル イナムドウチ くだもの		牛乳, こんぶ, 豚肉, たまご, か つお厚削り, 板なしかまぼこ, 米みそ	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, 焼きふ, こんにゃく, 上白糖	しょうが, さやえんどう, にんじん, ながうり, キャベツ, もやし, ごぼう, 干し椎茸, だいこん, カラマンダリン	526 kcal 23.5 g 17.6 g 2.1 g
19 月	ごもくチャーハン ジャーマンポテト ごもくちゅうかスープ くだもの		牛乳, 豚肉, ウィンナー, 絹ごし 豆腐, 生わかめ	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, パン粉, はるさめ, かたくり粉	ねぎ, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, グリ ンピース, にんにく, たけのこ, はくさい, ニューサマーオレンジ	554 kcal 20.1 g 17.0 g 2.1 g
20 火	おぎごはん しんごぼうハンバーグ ひじきとだいずのサラダ キャベツとレンズまめのスープ		牛乳, 鶏肉, 絞り豆腐, 干ひじ き, 大豆, ベーコン, レンズまめ	米, 麦, 小麦粉, 白いりごま, 油, 三温糖	ごぼう, 玉葱, にんじん, ねぎ, しょうが, だいこ ん, こねぎ, きゅうり, とうもろこし, レモン, セロ リー, マッシュルーム, キャベツ	546 kcal 23.6 g 16.7 g 2.1 g
21 水	ふきごはん さかなのコーンやき きりぼしだいこんサラダ みそする		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ます, チー ズ, 生わかめ, 絹ごし豆腐, 米 みそ	米, 麦, 油, 三温糖, ノンエッグ マヨネーズ, パン粉, すりごま, じゃがいも	干し椎茸, にんじん, ふき, とうもろこし, 切干 しだいこん, きゅうり, なめこ, ねぎ	581 kcal 29.3 g 20.6 g 2.0 g
22 木	ごまみそうどん ポテトもち もやしのごまあえ くだもの		牛乳, 鶏肉, かつお厚削り, 米 みそ	冷凍うどん, 油, 上白糖, 白いり ごま, すりごま, じゃがいも, か たくり粉, 小麦粉, 三温糖	にんじん, 玉葱, キャベツ, 青ピーマン, もや し, きゅうり, こまつな, とうもろこし, みしょうか ん	539 kcal 20.4 g 21.0 g 2.1 g
23 金	おぎごはん いかのタイチリソース きわかめいりポイルやさい はくさいのそばろじる		牛乳, イカ短冊, 大豆, きわか め, 鶏肉, こんぶ, 木綿豆腐, 油 揚げ	米, 麦, じゃがいも, かたくり粉, 小麦粉, 油, 三温糖, 白いりご ま	しょうが, にんじん, 玉葱, トマト, ねぎ, きゅう り, だいこん, りんご, レモン, 干し椎茸, はくさ い, 葉ねぎ	605 kcal 24.2 g 19.1 g 2.1 g
26 月	カレーピラフ ツナマヨサラダ かきたまスープ		牛乳, 豚肉, ベーコン, まぐろ缶 詰, 鶏肉, たまご, 粉チーズ	米, 麦, バター, 油, 三温糖, ノン エッグマヨネーズ, かたくり粉	玉葱, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, きゅう り, もやし, マッシュルーム	500 kcal 20.1 g 19.9 g 2.1 g
27 火	ガーリックフランス カレーこふきいも レモンあえ クラムチャウダー		牛乳, 粉チーズ, ベーコン, あさ りむきみ	ソフトフランスパン, バター, 油, じゃがいも, クリーム, 上新粉	パセリ, にんにく, キャベツ, もやし, きゅうり, に んじん, レモン, 玉葱, とうもろこし	561 kcal 19.9 g 25.1 g 2.1 g
28 水	さんさいおこわ あじのなんばんづけ あすかじる くだもの		牛乳, あじ, 絹ごし豆腐, 油揚 げ, 米みそ	もち米, 油, 三温糖, かたくり 粉, 小麦粉, さつまいも	たけのこ, 干し椎茸, にんじん, ぶなしめじ, わ らび, えのきたけ, しょうが, ねぎ, だいこん, こ まつな, ニューサマーオレンジ	617 kcal 26.1 g 19.0 g 2.1 g
29 木	ぶたキムチごはん だいずとじゃこのかりかりあげ もやしのピクルス むらくもスープ		牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, いりこ, 木綿豆腐, たまご	米, 麦, 油, 白いりごま, さつま いも, かたくり粉, 三温糖	にんにく, にんじん, はくさい, ねぎ, いら, もや し, きゅうり, 玉葱, こまつな	565 kcal 23.1 g 19.5 g 2.2 g
30 金	おぎごはん しーほーどうふ ししゃものバターパンこやき もやしのごまあえ		牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, ししゃ も, 米みそ	米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉, バター, パン粉, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ, えのきたけ, トマト, ねぎ, いら, もやし, きゅう り, こまつな, とうもろこし	595 kcal 27.6 g 22.7 g 1.9 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。