











5月 献立表

平成31年度

日曜日	主食	おかず	デザート	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	1食あたりのたんぱく質 脂質
7 火	山菜おこわ	けんちん汁 お浸し炒め (のり風味)			こめ もちこめ あぶら さんおんとう あぶら こんにやく さといも いとこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ ほしのり	にんじん えのきたけ ぜんまい わらび だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし キャベツ こまつな	607 kcal 22.9 g 24.8 g
8 水	こぎつねごはん	とん汁 キャベツときゅうりの浅漬け			こめ むぎ さんおんとう いりごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく おから あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	635 kcal 24.2 g 24.4 g
9 木	わかめごはん	みそ汁 肉じゃが			こめ むぎ あぶら しらたき じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ たきこみわかめ みそ ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	656 kcal 21.6 g 19.6 g
10 金	きなこ揚げパン	ワンタンスープ 五色サラダ			コッペパン あぶら すりごま さとう ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん あぶら いりごま	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんじん はくさい もやし ねぎ こまつな キャベツ コーン	608 kcal 22.6 g 24.8 g
13 月	焼きそば	レタス入り中華スープ	スティックさつま		むしちゅうかめん あぶら いりごま すりごま さつまいも あぶら さとう みずあめ いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく わかめ	キャベツ もやし にんじん レタス ねぎ	685 kcal 24.3 g 22.9 g
14 火	高菜とじゃこのチャーハン	かぶのスープ 春雨サラダ			こめ あぶら ごまあぶら いりごま さとう はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ ベーコン	たかな ねぎ かぶ かぶのは たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	571 kcal 18.9 g 18.7 g
15 水	ごはん	具だくさんみそ汁 あじのさんが焼き 梅ドレッシングサラダ			こめ じゃがいも すりごま パンこ さんおんとう いりごま いとこんにやく あぶら	ぎゅうにゅう みそ あじすりみ ぶたにく たまご きざみのり	にんじん もやし ねぎ しょうが キャベツ こまつな えのきたけ うめぼし	570 kcal 23.0 g 14.9 g
16 木	ごはん	カルシウムたっぷりたまごスープ マーボー豆腐			こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご しらす ぶたにく だいちミート みそ もめんどうふ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ほししいたけ グリーンピース	634 kcal 28.1 g 19.7 g
17 金	ピザトースト	豆乳のクリームスープ	白玉ポンチ		しよくパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター しらたまこ しょうしんこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ とうにゅう	にんにく たまねぎ かぶ ピーマン キャベツ コーン にんじん ぶなしめじ しょうが みかん もも パイナップル	661 kcal 22.0 g 23.4 g
20 月	ごまごはん	バター風味みそ汁 五目たまご焼き ごま和え			こめ むぎ いりごま じゃがいも バター あぶら さんおんとう すりごま	ぎゅうにゅう みそ たまご とりにく ひじき	にんじん コーン きりぼしだいこん グリーンピース もやし こまつな はくさい	586 kcal 23.0 g 17.9 g
21 火	ごはん	すまし汁 さばのみそ煮 かりかり大豆サラダ			こめ さとう あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう わかめ さば はちようみそ いりだいず	たけのこ にんじん ねぎ しょうが うめぼし キャベツ きゅうり だいこん	598 kcal 24.8 g 17.6 g
22 水	BOOKメニュー 野さいたっぷりしょうゆラーメン	ジャーマンポテト	パイナップル		ちゅうかめん ごまあぶら さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	コーン もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん パイナップル	681 kcal 22.4 g 24.5 g
23 木	アスパラガスのピラフ	ミネストローネ コロコロポテトサラダ			こめ バター あぶら オリーブオイル むぎ じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ロースハム	にんじん コーンセロリ アスパラガス にんにく たまねぎ キャベツ トマト ホールトマト えだまめ	651 kcal 22.4 g 20.3 g
24 金	運動会応援メニュー セルフメンチ勝つサンド	コシード	みかんゼリー		まるパン こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とびうお おから たまご ぶたにく いんげんまめ かんでん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー オレンジジュース みかん	650 kcal 29.3 g 26.1 g
28 火	キムチチャーハン	はるさめスープ きゅうりの南蛮漬け	甘夏		こめ むぎ あぶら いりごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もめんどうふ	しょうが にんにく にんじん キムチ ピーマン ほししいたけ はくさい コーン ねぎ こまつな きゅうり あまなつみかん	618 kcal 19.1 g 20.1 g
29 水	ごまごはん	みそしる 五月煮			こめ むぎ いりごま あぶら こんにやく さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ とりにく なまあげ	かぶ かぶのは キャベツ ねぎ にんじん れんこん ごぼう たけのこ ほししいたけ こまつな	599 kcal 22.6 g 17.3 g
30 木	スタミナ豚丼	わかめスープ	お菓子な目玉焼き		こめ さんおんとう ごまあぶら あぶら いりごま すりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ もめんどうふ かんでん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし ねぎ もも	656 kcal 20.8 g 24.1 g
31 金	オリパラ応援メニュー!!世界の料理 インド ナン	バターカレー ハニードレッシングサラダ			ナン バター あぶら こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ こなチーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ トマトペースト キャベツ きゅうり にんじん	576 kcal 21.4 g 26.5 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。