

5月献立表

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1月	元気丼 具だくさんみそ汁 河内晩柑	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	米 ごま サラダ油 さとう じゃがいも	しょうが ごぼう だいこん にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ 河内晩柑 しらたき こんにやく	586	26.8
2火	麦入りごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 小松菜とにんじんの甘辛	牛乳 豚ひき肉 生揚げ	米 麦 サラダ油 じゃがいも さとう でん粉 はちみつ ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 椎茸 こまつな もやし	627	24.9
8月	麦入りごはん 鮭の照り焼き ごまだれサラダ みそけんちん汁	牛乳 さけ みそ	米 麦 さとう ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにやく	579	27.8
9火	たけのこごはん きびなごから揚げ かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご 豆腐 卵	米 さとう サラダ油 でん粉	たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ ほうれんそう	596	32.8
10水	シーフードカレーライス もやしの中華ソース オレンジ	牛乳 豚肉 レンズまめ いか むきえび わかめ	米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ ごま さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ	624	23.0
11木	ミルクパン まめまめコロッケ きゅうりのサラダ オニオンスープ	牛乳 りょくとう ひよこまめ 豚ひき肉 卵 ベーコン	ミルクパン じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん きゅうり もやし コーン セロリ パセリ	644	24.0
12金	麦入りごはん 和風卵焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳 卵 鶏ひき肉 油揚げ みそ わかめ	米 麦 サラダ油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ 椎茸 にんじん たけのこ もやし キャベツ	581	26.3
15月	ごまごはん 豆腐とえびの中華炒め もやしと青菜のナムル	牛乳 豚肉 むきえび うずら卵 豆腐	米 サラダ油 ごま油 でん粉 ごま	しょうが にんじん たけのこ 椎茸 キャベツ 長ねぎ グリンピース もやし こまつな にんにく	567	27.3
16火	ゼノワーズパン じゃがいものバター煮 スパゲティ入りスープ	牛乳 卵 豚肉	あしたばパン バター さとう アーモンド粉 小麦粉 じゃがいも さとう サラダ油 スパゲティ	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	592	20.1
17水	焼き肉丼 みそ汁 河内晩柑	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 油揚げ	米 サラダ油 さとう でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン 河内晩柑	587	26.2
18木	キムチチャーハン トックスープ 冷凍アップル	牛乳 豚肉 鶏肉	米 サラダ油 ごま油 トック	にんじん 椎茸 にんにく しょうが キムチ 長ねぎ だいこん 冷凍アップル	591	18.8
19金	スパゲティカレーミートソース わかめサラダ フルーツポンチ	牛乳 大豆 豚ひき肉 わかめ	スパゲティ サラダ油 小麦粉 はちみつ バター さとう ごま油	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ きゅうり ぶどう缶 洋なし缶 みかん缶 アロエ レモン	594	22.1
23火	ウィンナーピラフ ツナと野菜のごまだれあえ コーンクリームスープ	牛乳 ウィンナー ツナ 鶏肉 生クリーム	米 バター サラダ油 ごま油 さとう ごま コーンスターチ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン もやし こまつな コーン クリームコーン	619	20.3
24水	ソース焼きそば 黒こしょうポテトビーンズ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 大豆 かんてん ゼラチン 乳酸菌飲料	むし中華めん サラダ油 じゃがいも でん粉 さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら りんご缶	578	21.0
25木	竜田揚げサンド 春雨スープ フルーツヨーグルト	牛乳 めかじき 豆腐 ヨーグルト	マーガリンパン でん粉 サラダ油 はるさめ はちみつ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 椎茸 こまつな みかん缶 アロエ パイン缶	603	27.5
26金	子ぎつねごはん 焼きししゃも すまし汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ ししゃも 豆腐 わかめ	米 さとう	にんじん たけのこ たまねぎ	564	27.0
29月	わかめごはん 鶏肉と大根の煮物 じゃがいもの香味あえ	牛乳 炊込わかめ 鶏肉 あおのり	米 麦 ごま サラダ油 さとう じゃがいも バター	だいこん にんじん たけのこ 椎茸 さやいんげん	570	20.5
30火	のりごはん さばのみそ煮 キャベツの南蛮 みそ汁	牛乳 あおのり さば みそ わかめ	米 ごま さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん だいこん	573	27.3
31水	高野豆腐のそぼろ丼 きのこ汁 よもぎ団子	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 豆腐 きな粉	米 麦 サラダ油 さとう でん粉 白玉粉	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 椎茸 切干しいたけ さやいんげん ごぼう えのきたけ しめじ 長ねぎ よもぎ	620	27.9

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。