

# 5月 予定献立表

給食回数 19 回

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)
2(月)	ヨ	ご飯 味噌汁 焼きほっけ 肉じゃが 果物(柑橘類)	油揚げ かつお節 昆布 ほっけ 豚肉 ヨーグルト	七分米 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	大根 小松菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん 美生柑
6(金)	○	チリライス ボイル野菜 果物(柑橘類)	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	七分米 バター 小麦粉 砂糖 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし さやいんげん 人参 マンダリンオレンジ
9(月)	○	ご飯 豚汁 鮭の塩麹焼き 高野豆腐の揚げ煮	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鮭 高野豆腐 ちくわ 牛乳	七分米 こんにゃく ごま油 塩麹 油 片栗粉 ごま 砂糖	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 ブロッコリー
10(火)	○	セルフサンド(ウィンナー・キャベツ) 野菜スープ スペイン風オムレツ	かつお節 昆布 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	コッペパン 油 じゃが芋 バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリー にんにく ビーマン
11(水)	○	三色ご飯 味噌汁 ひじき煮 空豆	昆布 豚肉 卵 豆腐 わかめ かつお節 ひじき 油揚げ 牛乳	七分米 砂糖 油	ほうれん草 キャベツ 人参 空豆
12(木)	○	焼きそば五日あんかけ 野菜の卵とじ ビーンズグラッセ 果物(柑橘類)	豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 卵 金時豆 白いんげん豆 牛乳	蒸し中華めん ごま油 片栗粉 油 砂糖 バター	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 にはら 美生柑
13(金)	○	ご飯 春雨のスープ 白身魚のチリソースがけ 油揚げとにらの炒め物	豆腐 かつお節 昆布 メルルーサ 油揚げ 牛乳	七分米 春雨 片栗粉 油 砂糖 ごま油	たけのこ 長ねぎ 人参 えのき茸 にんにく 生姜 もやし にはら キャベツ
16(月)	○	コーンバターライス わかめと卵のスープ 鶏の空揚げレモンソース 野菜ソテー	ハム わかめ 卵 かつお節 昆布 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 バター 油 片栗粉 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ホールコーン 長ねぎ 小松菜 レモン キャベツ
17(火)	ヨ	ご飯 味噌汁 松風焼き きんぴら煮	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 卵 スキムミルク ひじき ヨーグルト	七分米 パン粉 ごま 砂糖 油 こんにゃく	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう
18(水)	○	スパゲッティカレーソース チリコンカン 果物(柑橘類)	鶏肉 牛乳 生クリーム 金時豆 豚肉	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム にんにく ホールトマト マンダリンオレンジ
19(木)	○	ご飯 実だくさん汁 鯖の竜田揚げ 豚肉と切り干し大根の炒めもの	豆腐 油揚げ かつお節 昆布 鯖 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 油 ごま	大根 白菜 人参 長ねぎ 生姜 切り干し大根 にはら エリンギ にんにく
20(金)	○	ふりかけご飯 もずくと豆腐のスープ 厚焼き卵の甘酢あんかけ ナムル	ちりめんじゃこ かつお節 青のり もずく 豆腐 昆布 卵 えび 牛乳	七分米 砂糖 ごま 油 片栗粉 ごま油	人参 長ねぎ 大根 にはら たけのこ 生姜 小松菜 大豆もやし
23(月)	○	家常豆腐ご飯 卵スープ ピーマンソテー	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 卵 牛乳	七分米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ピーマン ごま	玉ねぎ たけのこ キャベツ にんにく 生姜 長ねぎ 人参 小松菜 ごぼう 干しいたけ
24(火)	○	丸パン ハンバーグ 野菜スープ アスパラとベーコンのソテー	豚肉 おから 卵 牛乳 スキムミルク ベーコン かつお節 昆布	パン パン粉 バター 砂糖 じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ 人参 切り干し大根 ホールトマト マッシュルーム キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン にんにく
25(水)	○	ご飯 カレーのっぺい汁 鶏の照り焼き おから煮 清見オレンジ	豆腐 豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 おから 油揚げ 牛乳	七分米 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 砂糖 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう 干しいたけ 清見オレンジ
26(木)	○	スタミナうどんゴマだれかけ ちくわの磯辺揚げ 揚げボールの煮物	鶏肉 昆布 かつお節 ちくわ 卵 青のり 揚げボール 高野豆腐 牛乳	うどん ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 油 こんにゃく	もやし チンゲン菜 人参 にんにく 大根 小松菜
27(金)	○	ハヤシライス ボイル野菜 フルーツミックス	豚肉 生クリーム 大豆 牛乳	七分米 油 小麦粉 バター 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ もやし 小松菜 ミックスフルーツ
30(月)	○	ピザサンド コーンシチュー きゅうり ミントマト	ベーコン チーズ 鶏肉 スキムミルク 牛乳 かつお節 昆布 生クリーム	コッペパン背割り じゃが芋 油 小麦粉 バター	玉ねぎ ピーマン うらごしコーン ホールコーン 人参 キャベツ セロリー きゅうり ミントマト
31(火)	○	ご飯 けんちん汁 ししゃもの南蛮漬け かぼちゃのホカホカ煮	豆腐 かつお節 昆布 ししゃも 牛乳	七分米 こんにゃく ごま油 片栗粉 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

\* 都合により材料が変更になることがあります。

月平均栄養価 エネルギー 833kcal たんぱく質 35.7g 脂肪 26.6g