

5月 予定献立

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		小林*	小林*
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量
1水	ごもくおこわ	○	きぬさやのみそ汁 かつおのたつたあげ あおじそふうみあえ かしわもち	あぶらあげ とりにく みそ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう あおじそ	しいたけ、ごぼう たまねぎ、えのき しょうが、きゅうり キャベツ、もやし	むぎごはん もちごめ、さとう じゃがいも でんぷん、こめ、こ かしわもち	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	710 kcal 29.5 ㎎ 15.3 ㎎ 2.0 ㎎	823 kcal 34.0 ㎎ 16.7 ㎎ 2.4 ㎎
2木	うどん	○	さんさいうどんじる おこのみやき(ツナチーズ) きりぼしだいこんのサラダ	とりにく あぶらあげ たまご ツナ かつお ホタテ	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん	たまねぎ、たけのこ えのき、たけのこ キャベツ、コーン だいこん、きゅうり	うどん、こむぎこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	651 kcal 29.7 ㎎ 22.2 ㎎ 2.3 ㎎	755 kcal 34.2 ㎎ 25.0 ㎎ 2.5 ㎎
7火	むぎごはん	○	わかたけじる とりのつくねみそだれ とさずあえ	とうふ とりにく たまご、みそ かまぼこ かつお節	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ	たけのこ、えのき ねぎ、たまねぎ ごぼう、キャベツ きゅうり	むぎごはん パンこ さとう	こめあぶら	582 kcal 24.9 ㎎ 15.7 ㎎ 1.9 ㎎	682 kcal 28.9 ㎎ 17.7 ㎎ 2.6 ㎎
8水	はつがけんまいごはん	○	とんじる きびなごのなんばんづけ たくあんあえ	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう、だいこん ねぎ、キャベツ たくあん レモンかじゅう	むぎごはん でんぷん、さとう	ごまあぶら こめあぶら	608 kcal 27.6 ㎎ 17.5 ㎎ 2.1 ㎎	704 kcal 31.7 ㎎ 19.4 ㎎ 2.4 ㎎
9木	まるパン	○	ミネストローネ てづくりコロッケ かいそうサラダ	とりにく だいず ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ	にんにく、セロリー、 たまねぎ、キャベツ、 だいこん、きゅうり コーン	まるパン、さとう、 ソルガム じゃがいも こむぎこ、パンこ	ごまあぶら	662 kcal 26.8 ㎎ 24.3 ㎎ 3.0 ㎎	771 kcal 30.6 ㎎ 27.5 ㎎ 3.4 ㎎
10金	むぎごはん	○	バターチキンカレー ちょうちよマカロニサラダ くだもの(なつみかん)	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト アスパラガス	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ、 オニオン、キャベツ、 なつみかん	むぎごはん マカロニ	こめあぶら	691 kcal 28.2 ㎎ 20.1 ㎎ 1.7 ㎎	804 kcal 32.3 ㎎ 22.5 ㎎ 2.2 ㎎
13月	むぎごはん	○	かきたまじる ちくぜんに こおりどうふのあえもの	なると たまご とりにく こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやえんどう	たまねぎ、えのき しいたけ、たけのこ、 れんこん、ごぼう、 キャベツ	むぎごはん でんぷん こんにやく さとう	こめあぶら	595 kcal 26.9 ㎎ 14.6 ㎎ 2.0 ㎎	691 kcal 31.6 ㎎ 16.3 ㎎ 2.5 ㎎
14火	むぎごはん	○	さわにわん さばのみそに ゆかりあえ	ふたにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな あかじそ	たけのこ、えのき だいこん、ごぼう はくさい、しょうが、 キャベツ、もやし	むぎごはん さとう	ごまあぶら ごま	597 kcal 28.0 ㎎ 18.3 ㎎ 2.1 ㎎	694 kcal 32.7 ㎎ 20.6 ㎎ 2.6 ㎎
15水	むぎごはん	○	とうふのすましじる みそすきどんのぐ わかめときゅうりのすのもの	とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ、はくさい、 ごぼう、しめじ きゅうり、キャベツ	むぎごはん こんにやく さとう	こめあぶら	610 kcal 25.8 ㎎ 19.1 ㎎ 2.0 ㎎	703 kcal 29.6 ㎎ 21.5 ㎎ 2.8 ㎎
16木	コッペパン	○	こめこのクリームスープ アスパラととりにくのレモンあえ コールスローサラダ	ウィンナー しらいんげん とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ、コーン レモンかじゅう キャベツ、きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも こめこ、でんぷん、 こむぎこ、さとう	こめあぶら	658 kcal 31.3 ㎎ 22.1 ㎎ 2.4 ㎎	765 kcal 36.0 ㎎ 24.9 ㎎ 3.0 ㎎
17金	キムタクごはん	○	みずなとえのきのスープ いかあられ ポテトサラダ	ベーコン とりにく いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん みずな	たくあん、 はくさい、キムチ、 しょうが、たまねぎ、 えのき、もやし、 きゅうり、コーン	むぎごはん でんぷん こむぎこ じゃがいも	こめあぶら バター	616 kcal 26.3 ㎎ 20.1 ㎎ 2.6 ㎎	717 kcal 30.1 ㎎ 22.6 ㎎ 3.3 ㎎
20月	むぎごはん	○	ホタテいりのちゅうかたまごスープ ブルコグ こんにやくサラダ	ホタテ たまご ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな	しょうが、セロリー、 たまねぎ、しいたけ、 にんにく、もやし、 コーン、キャベツ	むぎごはん でんぷん こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	591 kcal 28.0 ㎎ 14.9 ㎎ 1.9 ㎎	700 kcal 33.3 ㎎ 17.1 ㎎ 2.2 ㎎
21火	むぎごはん	○	こおりどうふのみそ汁 さけのゆうあんやき ごまあえ	こおりどうふ みそ さけ(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな	たまねぎ、はくさい、 レモンかじゅう、 キャベツ、もやし	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	596 kcal 26.6 ㎎ 17.5 ㎎ 2.0 ㎎	700 kcal 30.4 ㎎ 20.0 ㎎ 2.3 ㎎
22水	むぎごはん	○	みそコーンスープ レバーのケチャップがらめ きりぼしだいこんのはりはりづけ	なると、みそ とりにく ふたレバー だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ、もやし、 コーン、しょうが にんにく、だいこん きゅうり	むぎごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごま	639 kcal 26.3 ㎎ 16.9 ㎎ 2.0 ㎎	739 kcal 30.0 ㎎ 18.9 ㎎ 2.4 ㎎
23木	フレンチトースト	○	オニオンスープ カスレ グリーンサラダ	たまご ベーコン とりにく ウィンナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト フロコリー	たまねぎ、えのき はくさい、にんにく、 セロリー、キャベツ、 きゅうり	しょくパン さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	634 kcal 29.6 ㎎ 23.2 ㎎ 3.1 ㎎	733 kcal 34.1 ㎎ 26.2 ㎎ 3.8 ㎎
24金	むぎごはん	○	やさいたっぷりみそしる ソースチキンかつ こうはくフルーツしらたま	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん、 えのき、キャベツ なつみかん パイナップル レモンかじゅう	むぎごはん こむぎこ、パンこ、 さとう しらたまだんご カクテルゼリー ナタデココ	こめあぶら ごまあぶら	713 kcal 27.4 ㎎ 17.6 ㎎ 1.9 ㎎	830 kcal 31.3 ㎎ 19.6 ㎎ 2.2 ㎎
27月	うどん	○	おにかけじる ささずし いそマヨサラダ	あぶらあげ とりにく ツナ、たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう だいこん、しめじ げんまい、しいたけ、 たけのこ、だいこん、 しょうが、もやし、 キャベツ	うどん むぎごはん もちごめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	631 kcal 24.6 ㎎ 18.8 ㎎ 2.2 ㎎	729 kcal 28.2 ㎎ 21.0 ㎎ 2.8 ㎎
28火	むぎごはん	○	はくさいとベーコンのスープ しかにのチーズハンバーグ こまつなサラダ	ベーコン ふたにく しかに たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト こまつな	はくさい、たまねぎ、 しめじ、にんにく、 だいこん、キャベツ、 コーン	むぎごはん じゃがいも パンこ さとう	こめあぶら	636 kcal 29.8 ㎎ 20.2 ㎎ 1.9 ㎎	739 kcal 34.3 ㎎ 22.7 ㎎ 2.3 ㎎
29水	むぎごはん	○	かぶのとろみじる あかうおのこみソースかけ つぼづけあえ	とりにく かまぼこ あかうお (魚)	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ、かぶ はくさい、にんにく、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、つぼづけ、 レモンかじゅう	むぎごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら	591 kcal 25.1 ㎎ 16.5 ㎎ 2.1 ㎎	681 kcal 28.8 ㎎ 18.2 ㎎ 2.5 ㎎
30木	コッペパン	○	チンゲンサイのスープ チリコンカン わかめサラダ	ベーコン ふたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ、えのき にんにく、セロリー、 キャベツ、きゅうり、 コーン	コッペパン さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	605 kcal 28.2 ㎎ 22.0 ㎎ 3.1 ㎎	700 kcal 32.1 ㎎ 24.9 ㎎ 3.8 ㎎
31金	チキンピラフ	○	ABCスープ ひじきとえだまめのサラダ ソルガムとこめこのまっちゃマフィン	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ひじき	あかパプリカ パセリ にんじん こまつな	たまねぎ、 マッシュルーム まきパプリカ だいこん、はくさい、 きゅうり、キャベツ、 えだまめ、コーン	むぎごはん、マカ ロニ、さとう、ソル ガム、こめこ、甘 納豆(あずき)	こめあぶら ごまあぶら	680 kcal 24.1 ㎎ 23.1 ㎎ 2.3 ㎎	793 kcal 27.3 ㎎ 25.9 ㎎ 2.7 ㎎

* 献立は都合により、変更することがあります。