

# 5月分献立表



日	曜日	献立名	牛乳	栄養価			主な食材		
				エネルギー	たんぱく質	脂質	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま
7	火	ちまきごはん ワンタンスープ 梅風味和風サラダ 端午の節句献立	○	809Kcal	26.6g	18.7g	焼き豚 豚こま 鶏もも なんと わかめ 牛乳	もち米 ウェーブワンタン 三温糖 小麦粉 白玉粉 粉糖	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 玉葱 もやし ねぎ こまつな 大根 きゅうり コーン ねり梅
8	水	ビビンバ わかめスープ タピオカミルク	○	746Kcal	25.6g	23.8g	豚ひき肉 たまご 鶏こま 木綿豆腐 わかめ生クリーム 牛乳	米 粒麦 三温糖 白ごま タピオカパール	しょうが ぜんまい もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ パイン
9	木	ひじきご飯 魚すり身瀬戸揚げ お浸し 具だくさんみそ汁	○	844Kcal	34.2g	26.9g	鶏こま 油揚げ 干しひじき たらすりみ 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース えだまめ コーン 玉葱 しょうが こまつな キャベツ もやし だいこん しめじ こんにゃく
10	金	プロフ(まぜごはん) ポルシチ スタリーチヌイ(ポテトサラダ) 世界の料理 ロシア	○	758Kcal	26.2g	23.7g	豚こま、豚角切り サワークリーム ポンレ スハム たまご 牛乳	米 粒麦 じゃがいも	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ ビーツ トマト缶詰 きゅうり ピクルス
13	月	かき玉うどん レバーのごまがらめ	○	750Kcal	26.8g	36.0g	鶏こま たまご 豚レバー 牛乳	三温糖 でん粉 冷凍うどん 小麦粉 白ごま	しょうが 玉葱 にんじん こまつな にんにく
14	火	カレーライス フレンチサラダ 河内晩柑	○	824Kcal	23.2g	26.3g	鶏肉もも 牛乳	米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑
15	水	ビーンズチリドック クラムチャウダー カラフルサラダ	○	752Kcal	29.2g	31.2g	豚ひき肉 大豆 あさり ベーコン 牛乳	コッペパン 三温糖 小麦粉 白ごま	にんにく にんじん 玉葱 セロリ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ もやし きゅうり パプリカ
16	木	麦ご飯 鶏の照り焼き 野菜の煮浸し 白玉汁	○	846Kcal	32.1g	25.7g	鶏肉もも 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	米 粒麦 こんにゃく 三温糖 白玉粉	しょうが にんにく マーマレード もやし にんじん こまつな キャベツ とうがらし だいこん ねぎ
17	金	麦ご飯 豚ロースカツ 野菜とわかめのごま酢和え ピリ辛具だくさんみそ汁	○	844Kcal	34.3g	30.0g	豚ロース わかめ 鶏こま 油揚げ 絹ごし豆腐 豆乳 牛乳	米 粒麦 小麦粉 パン粉 三温糖 白ごま じゃがいも	キャベツ こまつな もやし にんじん 玉葱 ごぼう だいこん
21	火	麦ご飯 豆腐のつくね焼き 野菜のごま和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	746Kcal	29.4g	22.9g	木綿豆腐 鶏ひき肉 わかめ 油揚げ 牛乳	米 粒麦 パン粉 白ごま 三温糖 でん粉 白すりごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ もやし こまつな
22	水	フィッシュバーガー フライドポテト 大豆と野菜のトマトスープ 世界の料理 アメリカ	○	760Kcal	34.6g	27.7g	ホキ たまご ベーコン 鶏こま 大豆 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	キャベツ 玉葱 トマト缶詰 こまつな
23	木	あぶたま井 七彩汁	ジョア	774Kcal	26.6g	16.5g	鶏肉もも たまご 油揚げ ジョア	米 粒麦 こんにゃく でん粉 こんにゃく じゃがいも	玉葱 にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ こまつな
24	金	麦ご飯 シーフード春巻き ひじきの中華和え 中華スープ	○	723Kcal	23.8g	21.0g	いか えび ひじき ハム 鶏こま 木綿豆腐 牛乳	米 粒麦 はるさめ 三温糖 春巻きの皮 でん粉 白ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 黒きくらげ ねぎ キャベツ なら にんじん きゅうり もやし コーン 小松菜
27	月	キムチチャーハン 海鮮チヂミ トックスープ 世界の料理 韓国	○	823Kcal	30.0g	22.3g	豚こま たまご いか えび 鶏こま 牛乳	米 粒麦 小麦粉 上新粉 トック	にんにく しょうが にんじん キムチ ねぎ なら ほんしめじ 玉葱 たけのこ だいこん こまつな
28	火	麦ご飯 肉豆腐 茎わかめの和え物 もちもちボール	○	830Kcal	33.2g	25.4g	豚もも たまご 牛乳	米 粒麦 しらたき 三温糖 でん粉 白ごま 小麦粉 マーガリン 粉糖	にんじん たけのこ 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし コーン
29	水	スパゲッティミートソース カリカリサラダ	○	700Kcal	26.1g	21.7g	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト缶詰 パセリ きゅうり キャベツ
30	木	グリンピースご飯 鶏のからあげ 磯和え 玉葱のみそ汁	○	821Kcal	31.0g	30.0g	グリンピース 鶏肉もも 油揚げ 牛乳	米 三温糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも	しょうが キャベツ えのきたけ こまつな きざみのり 玉葱 ねぎ
31	金	高菜ご飯 きびなごの和風しょうゆ揚げ 磯の香和え タイピーエン 熊本県郷土料理	○	741Kcal	33.6g	18.1g	豚ひき肉 きびなご もみのり 豚こま ずら卵 牛乳	米 粒麦 白ごま でん粉 はるさめ	たかな漬 しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ぶなしめじ 黒きくらげ ねぎ

食材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

