



5月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク 質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	水	麦茶 菓子	ポークカレー コーンキャベツ フルーツヨーグルト	牛乳 クラッカー 小魚	豚肉 ヨーグルト 牛乳 小魚	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 クラッカー ルウ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ パイン もも缶	422kcal 19.0g	18.3g 2.0g
2	木	牛乳 菓子	炒り豆腐 春雨スープ くだもの	牛乳 原宿ドック	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 牛乳	大豆油 砂糖 春雨 原宿ドック	玉ねぎ にんじん もやし グリーンピース にら バナナ	420kcal 20.2g	20.2g 1.3g
3	金	 憲法記念日							
6	月	 振替休日							
7	火	麦茶 菓子	鶏肉のさっぱり煮 ジャーマンポテト 味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉 ベーコン わかめ 味噌 牛乳 チーズ	砂糖 じゃがいも 麩 蒸しパン粉 コーン	にんじん いんげん アスパラガス 玉ねぎ パプリカ	407kcal 24.5g	16.5g 2.2g
8	水	牛乳 菓子	魚磯辺フライ ブロッコリー トマト 春野菜のポトフ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	もろ 卵 のり ウインナー ヨーグルト 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 じゃがいも コーンフレーク	ブロッコリー トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ	399kcal 23.0g	15.7g 1.8g
9	木	牛乳 菓子	青椒肉絲 豆腐スープ くだもの	牛乳 フライドポテト	豚肉 豆腐 牛乳 のり	ごま油 片栗粉 ごま フライドポテト	しょうが ビーマン パプリカ にんじん 椎茸 たけのこ チンゲン菜 グレープフルーツ	424kcal 23.1g	21.9g 1.1g
10	金	ヨーグルト	煮込みハンバーグ スナップエンドウ にんじんの甘煮 味噌汁	牛乳 クレープ	豚肉 牛肉 牛乳 卵 豆腐 油揚げ 味噌	大豆油 パン粉 薄力粉 砂糖 クレープ	しょうが にんにく 玉ねぎ スナップエンドウ にんじん ねぎ	403kcal 19.9g	26.7g 1.5g
13	月	牛乳 菓子	鶏肉のケチャップあん かんぴょうのごま酢あえ くだもの	麦茶 おにぎり	鶏肉 鮭フレーク	片栗粉 大豆油 砂糖 ごま 米	しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン バナナ かんぴょう きゅうり キャベツ	451kcal 21.7g	8.9g 1.2g
14	火	麦茶 菓子	魚のごまがらめ ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	鯉 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ごま バームクーヘン	しょうが にんにく ブロッコリー トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん	410kcal 18.3g	17.8g 1.7g
15	水	くだもの	豚肉のマーマレード焼き 粉吹き芋 にんじんの甘煮 味噌汁	牛乳 げんこつドーナツ	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	大豆油 じゃがいも 砂糖 ミックス粉 ジャム	パセリ にんじん 玉ねぎ	411kcal 24.8g	16.9g 1.7g
16	木	ゼリー	天ぷら ひじきと大豆の煮もの くだもの	牛乳 ぶどうパン	鶏肉 桜えび しらす 卵 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	コーン 薄力粉 大豆油 こんにやく 砂糖 ぶどうパン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん さやえんどう オレンジ	422kcal 23.1g	18.8g 1.4g
17	金	牛乳 菓子	特産物献立 (にら) 家常豆腐 昆布和え ニラ玉汁	牛乳 マーラーカオ	豚肉 生揚げ 味噌 塩昆布 卵 牛乳	ごま油 砂糖 片栗粉 マーラーカオ	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう きゅうり かぶ キャベツ にら	417kcal 20.8g	24.1g 1.8g
20	月	ヨーグルト	鶏肉の照り煮 青菜のごま和え 味噌汁	牛乳 お好み焼き	鶏肉 味噌 牛乳 豚肉 桜えび 卵 スキムミルク 鯉節 のり	砂糖 大豆油 ごま じゃがいも お好み焼き粉 マヨネーズ	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 ねぎ キャベツ さやえんどう 玉ねぎ	414kcal 23.9g	15.4g 1.9g
21	火	麦茶 菓子	魚のカレームニエル ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マフィン	鯖 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 油 マフィン	ブロッコリー トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん	388kcal 26.3g	17.8g 1.2g
22	水	くだもの	豚丼の具 マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ココア揚げパン	豚肉 ツナ わかめ 味噌 牛乳	こんにやく 大豆油 砂糖 マカロニ 麩 マヨネーズ バン ココア	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	396kcal 23.2g	22.4g 1.7g
23	木	牛乳 菓子	麻婆豆腐 ナムル くだもの	牛乳 カステラ	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 カステラ	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん グレープフルーツ	427kcal 21.1g	17.7g 1.5g
24	金	牛乳 菓子	チーズコロケ ブロッコリーの香和え トマト 味噌汁	ジョア せんべい	豚肉 チーズ 卵 スキムミルク 鯉節 豆腐 わかめ 味噌 ジョア	じゃがいも ごま油 薄力粉 パン粉 せんべい	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト	394kcal 18.5g	16.3g 1.6g
27	月	麦茶 菓子	鶏の竜田揚げ ブロッコリーツナサラダ トマト 味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 ツナ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 きな粉	片栗粉 ごま油 砂糖 マカロニ ごま	しょうが ブロッコリー にんじん トマト キャベツ 玉ねぎ	426kcal 21.9g	18.3g 1.6g
28	火	牛乳 菓子	煮魚 シルバーサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット チーズ	めかじき ハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 チーズ	砂糖 春雨 マヨネーズ ビスケット	しょうが にんじん いんげん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	432kcal 23.5g	22.9g 2.4g
29	水	ゼリー	肉団子の甘酢あん コールスローサラダ くだもの	牛乳 スイートポテト	豚肉 卵 牛乳	パン粉 大豆油 砂糖 片栗粉 コーン スイートポテト	玉ねぎ しょうが キャベツ さやえんどう にんじん きゅうり バナナ	401kcal 22.7g	33.8g 0.7g
30	木	牛乳 菓子	生揚げのそぼろあん 和風サラダ すまし汁	牛乳 ホットケーキ	生揚げ 豚肉 なると わかめ はんぺん 牛乳 卵	砂糖 大豆油 片栗粉 ごま油 ミックス粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ みつば バナナ	413kcal 16.5g	19.9g 2.6g
31	金	麦茶 菓子	大豆のミートソース煮 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 タルト	大豆 豚肉 ヨーグルト 牛乳	じゃがいも マカロニ コーン 大豆油 タルト	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ きゅうり キャベツ みかん缶	412kcal 16.4g	19.1g 1.0g
行事食		牛乳 菓子	たけのこご飯 鶏肉の照り煮 にら玉汁 フルーツポンチ	アイスクリーム	油揚げ 鶏肉 卵 鯉節	米 砂糖 片栗粉 アイスクリーム	たけのこ にんじん しょうが さやえんどう いんげん にら 玉ねぎ みかん缶 バナナ もも缶 パイン	487kcal 24.5g	9.5g 1.5g
行事食		牛乳 菓子	スバゲティミートソース 卵スープ ブロッコリー フルーツポンチ	アイスクリーム	豚肉 牛肉 チーズ 卵 わかめ	スバゲティ 大豆油 砂糖 ごま バター アイスクリーム	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト缶 ブロッコリー 椎茸 みかん缶 バナナ もも缶 パイン	513kcal 19.6g	16.9g 2.0g