

## 5月 献立予定表



| 日                                                  | 曜 | 献立名                                           |                                                 | 材 料 名 ( 体 の 中 で の 働 き )       |                          |                                             |                                                      |                                   |                           | 栄養価        |          |
|----------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------------|----------|
|                                                    |   | 主食                                            | 主菜+副菜+汁もの                                       | 体をつくる(赤)                      |                          | 体の調子を整える(緑)                                 |                                                      | 熱や力になる(黄)                         |                           | 熱量<br>kcal | 蛋白質<br>g |
|                                                    |   |                                               |                                                 | 1群                            | 2群                       | 3群                                          | 4群                                                   | 5群                                | 6群                        |            |          |
| 2                                                  | 火 | 黒パン                                           | チキン香味焼き<br>フロッキーサラダ<br>キャベツのトマトカレースープ           | 鶏肉<br>大豆<br>ベーコン              | 牛乳<br>とろけるチーズ<br>さいころチーズ | バセリ<br>フロッキー<br>にんじん<br>トマト缶詰               | にんにく<br>きゅうり<br>キャベツ<br>玉葱                           | 黒パン<br>パン粉<br>じゃがいも               | オリーブ油                     | 798        | 40.1     |
| 8                                                  | 月 | ご飯                                            | アジフライのマスタードソース<br>切り干し大根の炒め煮<br>かき玉汁<br>コーヒーズリー | アジフライ<br>木綿豆腐<br>鶏卵<br>なると    | 牛乳                       | トマト缶詰<br>にんじん<br>小松菜                        | 玉葱<br>ねぎ                                             | 三温糖<br>片栗粉<br>白飯                  | 揚げ油                       | 837        | 33.8     |
| 9                                                  | 火 | 抹茶入りきなこ<br>揚げパン                               | ツナと野菜のミックスサラダ<br>わんだんスープ<br>元気ヨーグルト             | きな粉<br>豚肉<br>マクロ缶詰            | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん<br>小松菜<br>フロッキー                        | 玉葱<br>もやし<br>ねぎ<br>きくらげ<br>キャベツ                      | コッペパン<br>三温糖<br>ウエーフグンタン<br>じゃがいも | 揚げ油<br>炒め油                | 824        | 29.0     |
| 10                                                 | 水 | ソイ丼                                           | ひじきサラダ<br>中華スープ                                 | 大豆 鶏卵<br>豚肉<br>ベーコン<br>木綿豆腐   | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ         | にんじん<br>チンゲンサイ                              | キャベツ<br>きゅうり<br>きくらげ<br>玉葱                           | 白飯<br>三温糖<br>じゃがいも<br>春雨 片栗粉      | 炒め油                       | 827        | 32.5     |
| 11                                                 | 木 | ごま味噌ラーメン                                      | アメリカンドッグ<br>もやしのナムル                             | 豚肉<br>味噌<br>ウインナー<br>ハム       | 牛乳<br>粉チーズ               | にんじん<br>小松菜<br>ほうれん草                        | 生姜 玉葱<br>ねぎ<br>にんにく<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>きくらげ<br>もやし | ホット中華麺<br>薄力粉<br>ホットケーキミックス       | 炒め油<br>ごま油<br>揚げ油<br>いりごま | 891        | 36.7     |
| 12                                                 | 金 | ご飯                                            | 白身魚の南蛮漬け<br>大豆の味噌煮<br>チンゲンサイのスープ<br>ヨーグルト       | ホキ 木綿豆腐<br>大豆<br>鶏肉<br>さつまあげ  | 牛乳<br>ひじき<br>ヨーグルト       | にんじん<br>さやいんげん<br>チンゲンサイ                    | ねぎ<br>生姜<br>にんにく<br>玉葱                               | 白飯 片栗粉<br>三温糖<br>突きこんにゃく<br>春雨    | 揚げ油<br>ごま油<br>炒め油<br>すりごま | 849        | 35.7     |
| 15                                                 | 月 | ハヤシライス                                        | ひじき入りつくね<br>かみかみサラダ                             | ひじきつくね<br>ハム                  | 牛乳<br>とろけるチーズ            | にんじん                                        | 玉葱 生姜<br>にんにく<br>ごぼう<br>きゅうり<br>大根                   | 麦ご飯<br>じゃがいも                      | 炒め油<br>バター                | 871        | 30.5     |
| 16                                                 | 火 | はちみつパン                                        | 鮭のムニエル<br>海藻サラダ<br>クラムチャウダー                     | さけ あさり<br>マクロ缶詰<br>鶏肉<br>ベーコン | 牛乳<br>海藻ミックス             | にんじん<br>バセリ                                 | 玉葱 きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>レモン                     | はちみつパン<br>薄力粉<br>じゃがいも            | バター                       | 812        | 36.5     |
| 17                                                 | 水 | ご飯                                            | 春野菜のガリバターチキン<br>ポテのさっぱりサラダ<br>ニラと卵のスープ          | 鶏肉<br>鶏卵                      | 牛乳<br>さいころチーズ            | アスパラガス<br>スナッパズえんどう<br>フロッキー にら<br>にんじん 小松菜 | しめじ きゅうり<br>キャベツ 玉葱<br>にんにく<br>ねぎ<br>とうもろこし          | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉<br>じゃがいも         | 炒め油<br>バター                | 787        | 33.9     |
| 18                                                 | 木 | カレーうどん                                        | たまごドーナツ<br>きゅうりのピリット漬け                          | 鶏肉<br>なると                     | 牛乳                       | にんじん<br>小松菜                                 | 玉葱<br>ねぎ<br>きゅうり                                     | 地粉うどん<br>片栗粉<br>たまごドーナツ           | 炒め油<br>揚げ油                | 828        | 27.0     |
| 19                                                 | 金 | わかめご飯                                         | 豚肉と高野豆腐のごまだれ<br>味噌の香和え<br>大根のみぞ汁<br>チーズで鉄分      | 豚肉<br>豚しバー<br>豆腐<br>味噌        | 牛乳<br>きざみのり              | 小松菜<br>にんじん                                 | 生姜<br>キャベツ<br>大根<br>ねぎ                               | わかめご飯<br>片栗粉<br>三温糖               | 揚げ油<br>すりごま               | 802        | 32.4     |
| 22                                                 | 月 | かつ丼                                           | ツナとひじきのサラダ<br>キャベツのみぞ汁                          | 鶏肉<br>ツナ缶 味噌<br>油揚げ<br>木綿豆腐   | 牛乳<br>粉チーズ<br>ひじき        | にんじん                                        | キャベツ<br>きゅうり                                         | 白飯<br>薄力粉<br>パン粉<br>三温糖           | 揚げ油                       | 830        | 38.0     |
| 23                                                 | 火 | チーズパン                                         | 和風スパゲティ<br>焼きウインナー<br>温野菜                       | イカ<br>ベーコン<br>ウインナー           | 牛乳                       | にんじん<br>小松菜<br>フロッキー                        | 玉葱<br>しめじ<br>大根<br>とうもろこし                            | チーズパン<br>スパゲティ                    | サラダ油                      | 860        | 35.0     |
| 24                                                 | 水 | ビビンバ                                          | 春巻き<br>わかめスープ                                   | 豚肉 鶏肉<br>味噌 なると<br>鶏卵         | 牛乳<br>粉チーズ<br>わかめ        | にんじん<br>小松菜                                 | にんにく<br>生姜 玉葱<br>きゅうり<br>もやし<br>ねぎ                   | 白飯<br>三温糖<br>いりごま<br>ひじき入り春巻き     | ごま油<br>炒め油<br>揚げ油         | 864        | 33.0     |
| 25                                                 | 木 | タンメン                                          | 彩の国にくまん<br>ヘルシーサラダ                              | 豚肉<br>うずらの卵<br>マクロ缶詰          | 牛乳<br>ひじき                | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら                        | キャベツ 玉葱<br>もやし 生姜<br>だけのご缶詰<br>きゅうり ごぼう              | ホット中華麺<br>彩の国肉まん                  | 炒め油                       | 811        | 30.8     |
| 26                                                 | 金 | ご飯                                            | さわらのみぞマヨ焼き<br>たくあんサラダ<br>豚汁                     | さわら<br>味噌<br>ハム 味噌<br>豚肉 豆腐   | 牛乳<br>粉チーズ               | バセリ<br>小松菜                                  | たくあん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ねぎ                           | 白飯<br>いりごま<br>突きこんにゃく<br>じゃがいも    | マヨネーズ<br>炒め油              | 787        | 33.9     |
| 29                                                 | 月 | ご飯                                            | 和風おろしハンバーグ<br>ほうれんそうソテー<br>みぞ汁                  | ハンバーグ<br>ハム<br>豆腐<br>味噌       | 牛乳                       | ほうれん草<br>にんじん<br>小松菜                        | 大根<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>ねぎ                           | 白飯<br>三温糖<br>じゃがいも                | バター<br>炒め油                | 738        | 27.9     |
| 30                                                 | 火 | ハムカツチーズサンド                                    | スティック野菜<br>ミネストローネ                              | ハムカツ<br>ベーコン<br>あさり           | 牛乳<br>スライスチーズ            | にんじん<br>トマト<br>バセリ                          | セロリ 大根<br>にんにく<br>玉葱 きゅうり<br>キャベツ                    | 食パン<br>じゃがいも<br>マカロニ              | 炒め油                       | 885        | 33.4     |
| 31                                                 | 水 | ご飯                                            | 四川風麻婆豆腐<br>ポークしょうまい<br>中華きゅうり                   | 豚肉<br>豆腐<br>しょうまい             | 牛乳                       | にんじん<br>にら                                  | 玉葱 生姜<br>だけのご缶詰<br>にんにく<br>ねぎ きゅうり                   | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉                  | 炒め油<br>ごま油                | 860        | 37.0     |
| ・1日 写生会の日 給食なしです。<br>お弁当を持ってきて下さい！！<br>よろしくお願いします。 |   | 給食回数 19回                                      |                                                 |                               |                          |                                             |                                                      | ご飯食・・・11回                         | 今月の平均栄養量                  | 784        | 31.6     |
|                                                    |   | 都合より献立を変更する場合があります。<br>御理解・御協力のほど、よろしくお願いします。 |                                                 |                               |                          |                                             |                                                      | パン食・・・5回<br>麺食・・・3回               | 基準栄養量                     | 820        | 30～33    |

