

5月の献立表

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
1	金	ナポリタンスパゲティ パリパリサラダ まっちゃんしケーキ	 ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 鶏卵 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 ワンタンの皮 油 砂糖 米粉 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 酢 塩 こしょう しょうゆ ベーキングパウダー 抹茶	588 24.0
4	月	みどりの日 					
5	火	こどもの日 					
6	水	ふりかえきゅうしつ 振替休日 					
7	木	しょうがぶたどん なまあげとこまつなのみそしる あまなつ	 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 冷凍うどん でん粉 生揚げ 味噌	生姜 りんご 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 甘夏	酒 しょうゆ みりん	572 27.8
8	金	わかめとじゃこのごはん あげだしどうふ おひたし	 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳	米 麦 ごま でん粉 米粉 油 砂糖 砂糖	大根 小松菜 もやし にんじん	みりん しょうゆ しょうゆ みりん	563 22.3
11	月	ごもくうどん しんたまねぎのかきあげ	 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん でん粉 米粉 小麦粉 でん粉 油	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん ごぼう	酒 みりん しょうゆ 塩 ベーキングパウダー 塩	561 21.5
12	火	かつおとしょうがのたきこみごはん みそけんちんじる	 カツオ 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 でん粉 米粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	生姜 ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 酒 みりん 酒	555 20.8
13	水	むぎごはん こまつなとじゃこのふりかけ たけのことやさいのうまに わふうだいこんサラダ	 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 生揚げ のり かつお節	米 麦 ごま油 ごま 油 砂糖 でん粉 油 ごま油 砂糖	小松菜 こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ 生姜 にんにく さやいんげん 大根 きゅうり とうもろこし にんじん	塩 酒 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	553 23.5
14	木	ジャージャーめん ぎゅうにゅうかんてんポンチ	 豚肉 大豆 ハ丁みそ みそ 牛乳 寒天 牛乳 生クリーム	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし りんご缶 もも缶	酒 しょうゆ トウモロコシ ラム酒	683 25.9
15	金	たきこみビビンバ トック入りスープ ひゅうがなつゼリー	 豚肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 鶏卵	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま 油 トック ごま油 砂糖 水あめ	生姜 にんにく 小ねぎ にんじん もやし にんじん 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ 生姜 日向夏果汁	しょうゆ トウモロコシ コチュジャン 酒 みりん 酢 ラー油 酒 塩 こしょう しょうゆ	568 21.5
18	月	ベーコンとアスパラのスパゲティ ゴマドレチキンサラダ にんじんケーキ	 ベーコン 牛乳 鶏肉 鶏卵	スパゲティ 油 オリーブ油 油 砂糖 ごま 砂糖 油 米粉	にんにく 玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん にんじん	唐辛子 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ ベーキングパウダー	604 24.2
19	火	ダブルあげパン(ココア・まっちゃんきなこ) ポトフ きよみオレンジ	 うぐいすきな粉 牛乳 豚肉 レバー入りウインナー	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 ココア 油 じゃがいも	 にんじん 玉ねぎ キャベツ 清見オレンジ	イースト 塩 抹茶 塩 こしょう 酒 しょうゆ	661 23.0
20	水	グリーンピースごはん さかなのやさしいあんかけ こまつなとキャベツのみそしる	 メルルーサ 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 油 米粉 でん粉 油 砂糖	グリーンピース 生姜 干しいたけ 長ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ 長ねぎ	酒 塩 酒 しょうゆ 酢 塩	575 24.5
21	木	ぜんこうえんぞく 全校遠足 					
22	金	チキンカレーライス かいそうサラダ (のむヨーグルト)	 鶏肉 海藻ミックス 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも 米粉 油 砂糖 砂糖 オリゴ糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 こしょう 塩 しょうゆ	628 19.1
25	月	シュガーバタートースト ツナサラダ ABCスープ	 牛乳 牛乳 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 バター 油 砂糖 油 アルファベットマロン	 キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	イースト 塩 酢 塩 しょうゆ こしょう しょうゆ 塩 こしょう	565 21.0
26	火	ちくわとごぼうのごまだれどん だいこんとわかめのみそしる	 ちくわ 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま	ごぼう 生姜 大根 長ねぎ	みりん 酒 しょうゆ	557 19.2
27	水	しおラーメン ツナポテトぎょうざ そらめめ	 豚肉 牛乳 ツナフレーク	蒸し中華めん ごま油 油 ごま ぎょうざの皮 じゃがいも 小麦粉 油	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 そらめめ	酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 塩 酒	674 27.1
28	木	ウインナーピラフ ようふうたまごやき こまつなサラダ	 レバー入りウインナー 牛乳 牛乳	米 麦 油 油 じゃがいも 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん セロリー パセリ 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 キャベツ もやし にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	557 20.6
29	金	むぎごはん じゃがいものみそそばろに からしあえ	 鶏肉 みそ 牛乳 ちくわ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖	こんにゃく にんじん 玉ねぎ 生姜 さやいんげん もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 洋辛子	552 19.6