

# 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	月	むぎごはん		米 麦			590 23.5
		こまつなとじゃこのふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま油 ごま	小松菜	塩	
		わふうだいこんサラダ	のり かつお節	油 ごま油 砂糖	大根 きゅうり とうもろこし にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
		たけのこやさいのうまに	鶏肉 生あげ うずら卵	油 砂糖 でん粉	こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう 生姜 さやいんげん	酒 みりん しょうゆ	
2	火	まっちゃきなこあげパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング 油		イースト 塩 抹茶	659 25.8
		ポトフ	うぐいすきな粉 豚肉 1/4入りウインナー かまぼこ	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
8	月	かしわめし	鶏肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	酒 みりん しょうゆ	616 31.4
		さかなのいそフライ	アソ 青のり	小麦粉 パン粉 ごま油	生姜	酒 塩 こしょう 中濃ソース	
9	火	たきこみビビンバ	豚肉 高野豆腐	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 にんにく 小ねぎ にんじん もやし	酒 しょうゆ トマトソース みりん	658 26.8
		トックいりスープ	鶏肉 鶏卵	油 トック ごま油	ほうれん草	酒 しょうゆ トマトソース	
10	水	ヨーグルト	生乳 乳製品	砂糖	にんじん 長ねぎ チンゲン菜 たけのこ 生姜	酒 塩 こしょう しょうゆ	620 25.7
		むぎごはん	サバ	砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ みりん	
11	木	さばのしおやき	生あげ みそ		キャベツ 長ねぎ	塩	647 27.3
		おひたし					
12	金	なまあげとキャベツのみそしる	豚肉	蒸し中華めん ごま油 油	生姜 にんにく にんじん チンゲン菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう	620 25.7
		しょうゆラーメン	豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 油	もやし とうもろこし 長ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	
12	金	ジャンボぎょうざ			玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく いら	塩 こしょう しょうゆ	647 27.3
		ナン(こめこいり)		小麦粉 米粉 砂糖 ショートニング 油		塩 イースト	
12	金	キーマカレー	豚肉 大豆	油	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト缶	塩 こしょう	575 26.2
		あおのりポテト	青のり	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	アセロラ果汁	塩 こしょう	
12	金	アセロラゼリー					575 26.2
		ごんぶごはん	鶏肉 昆布 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん 干しいたけ	酒 みりん しょうゆ	
15	月	とりにくのごまソース	鶏肉	小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	生姜	酒 しょうゆ みりん	626 31.8
		じゃがいもとこまつなのみそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ みりん	
16	火	アスパラのペペロンチーノ	ベーコン	スパゲティ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ アスパラガス	唐辛子 ぶどう酒 塩 こしょう	681 25.3
		スコッチブロスふうスープ	鶏肉	油 じゃがいも 押麦	玉ねぎ セロリー にんじん かぶ	ぶどう酒 塩 こしょう	
17	水	マドレーヌ	鶏卵	小麦粉 砂糖 バター			667 26.7
		メープルトースト	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 マーガリン		イースト 塩	
17	水	ポークビーンズ	豚肉 大豆	油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ	ぶどう酒 トマトビュレ ケチャップ	667 26.7
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも 油	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース	
18	木	かとおとしょうがのたきこみごはん	かつお	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま	生姜	しょうゆ 酒 みりん	598 23.1
		みそけんちんじる	油揚げ 豆腐 みそ	ごま油 じゃがいも	ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ	酒	
19	金	もぶりごはん	油揚げ しらす干し	米 麦 油 砂糖	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん	酒 みりん しょうゆ	628 25.8
		わにフライ	モウカサメ	小麦粉 パン粉 油		酒 塩 こしょう 中濃ソース	
22	月	やさいのレモンじょうゆあえ		砂糖	小松菜 もやし にんじん レモン果汁	しょうゆ みりん	618 21.1
		ちくわとごぼうのごまだれどん	竹輪	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま	ごぼう 生姜	みりん 酒 しょうゆ	
22	月	ツナとわかめのわふうサラダ	ツナフレーク わかめ	油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	酢 こしょう 塩 しょうゆ	618 21.1
		あまなつ			あまなつ		
23	火	ジャージャーめん	豚肉 大豆 ハ丁みそ	蒸し中華めん ごま油 油	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ トマトソース	692 25.6
		みそ	みそ	砂糖 でん粉	にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし	酒 しょうゆ トマトソース	
23	火	ぎゅうにゅうかんてんポンチ	寒天 牛乳 生クリーム	砂糖	りんご缶 もも缶 みかん缶	ラム酒	608 25.9
		むぎごはん	鶏肉 生あげ みそ	米 麦	こんにゃく にんじん 玉ねぎ たけのこ 生姜	しょうゆ みりん 酒	
24	水	なまあげとやさいのみそそばろに	ちりめんじゃこ	油 砂糖 でん粉	小松菜 にんじん もやし	しょうゆ みりん	608 25.9
		じゃこあえ					
25	木	むぎごはん		米 麦			641 23.4
		ハッシュドポーク	豚肉	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんにく ぶなしめじ	塩 こしょう パプリカパウダー	
25	木	おかひじきのサラダ	ハム	油 ごま油 砂糖 ごま	きゅうり おかひじき にんじん キャベツ	ぶどう酒 しょうゆ 中濃ソース	641 23.4
		ごもくうどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	冷凍うどん	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	酒 みりん しょうゆ 塩	
26	金	しんたまねぎのかきあげ	ちりめんじゃこ	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ごぼう	べーキングパウダー 塩	587 24.4
		そらめ			そらめ	塩	
29	月	グリーンピースごはん		米 油	グリーンピース	酒 塩	627 26.6
		めばるのやさいあんかけ	めばる	小麦粉 でん粉 油 砂糖	生姜 干しいたけ 長ねぎ にんじん	酒 しょうゆ 酢 塩	
29	月	こまつなとキャベツのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 キャベツ 玉ねぎ		627 26.6
		さやいんげん					
30	火	こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん 干しいたけ かんぴょう	しょうゆ 酒 みりん	597 30.2
		さかなのみそチーズやき	メルルーサ みそ チーズ	砂糖	生姜 玉ねぎ レモン果汁	塩 酒 みりん	
30	火	やさいのさっぱりあえ		砂糖 ごま	きゅうり にんじん 大根	酢 しょうゆ	597 30.2
		ナポリタンスパゲティ	ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲティ 油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	ケチャップ トマトビュレ 中濃ソース	
31	水	やさいスープ	鶏肉	油	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒	666 29.3
		セサミケーキ	鶏卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ごま		ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	