

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	木	ナポリタンスパゲティ やさいスープ まっちゃんミルクむしパン	ベーコン 豚肉 チーズ 鶏肉 鶏卵 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 油 米粉 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	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 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ ベーキングパウダー 抹茶	570 26.3
2	金	しょうがぶたどん すましじる キャロットオレンジゼリー	豚肉 豆腐 かまぼこ アガー 寒天	米 麦 油 砂糖 砂糖	生姜 りんご 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 にんじん レモン果汁 みかんジュース	酒 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん	563 26.1
5	月	こどもの日					
6	火	ふりかえきょうじつ 振替休日					
7	水	こめこいりナン キーマカレー バリバリサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 牛乳 脱脂粉乳 練乳 寒天 全粉乳	小麦粉 米粉 砂糖 油 ショートニング 油 ワンタンの皮 油 砂糖 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト缶 トマトジュース キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	イースト 塩 クミン 塩 ガラムマサラ しょうゆ ターメリック 粉チーズ 中濃ソース ウスターソース 酢 塩 こしょう しょうゆ	589 27.8
8	木	こぎつねごはん とんじる ニューサマーオレンジ	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 油 じゃがいも	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 小松菜 長ねぎ ニューサマーオレンジ	しょうゆ 酒 みりん 酒	581 25.7
9	金	グリーンピースごはん メバルのやさしいあんかけ こまつなとキャベツのみそしる	メバル 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 キャベツ 小松菜 長ねぎ	酒 塩 酒 しょうゆ 酢 塩	596 25.1
12	月	むぎごはん こまつなとじゃこのふりかけ わふうだいこんサラダ たけのことやさしいのうまに	ちりめんじゃこ のり かつお節 鶏肉 生あげ	米 麦 ごま油 ごま 油 ごま油 砂糖 油 砂糖 でん粉	小松菜 大根 きゅうり とうもろこし にんじん 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	塩 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ	552 23.6
13	火	ダブルあげパン (ココア・まっちゃんなご) ポトフ	うぐいすきな粉 豚肉 レバー入りウイナー	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	イースト 塩 抹茶 塩 こしょう 酒 しょうゆ	645 22.7
14	水	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 ちりめんじゃこ	冷凍うどん でん粉 米粉 小麦粉 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	552 21.4
15	木	たきこみピビンバ トックいりスープ	豚肉 高野豆腐 鶏肉 鶏卵	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま 油 トック ごま油	生姜 にんにく 小ねぎ にんじん もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ 生姜	しょうゆ トウバンジャン コチュジャン 酒 みりん 酢 ラー油 酒 塩 こしょう しょうゆ	555 22.5
16	金	かつおとしょうがのたきこみごはん みそけんちんじる	かつお 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	568 22.0
19	月	むぎごはん さばのしおやき いそかあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	さば のり わかめ 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ	塩 しょうゆ みりん	590 23.6
20	火	ウインナーピラフ ようふうたまごやき こまつなサラダ	レバー入りウイナー ベーコン 鶏卵 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	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	566 20.8
21	水	しおラーメン ツナポテトぎょうぎ そらまめ	豚肉 ツナフレーク	蒸し中華めん ごま油 油 ごま ぎょうぎの皮 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	酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	673 27.1
22	木	シュガーパタートtoast ツナサラダ ABCスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	小麦粉 マーガリン 砂糖 バター ツナフレーク 油 砂糖 油 アルファベットマカロニ	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	566 21.0
23	金	チキンみそカツどん おひたし	鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 米粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま 砂糖	にんにく キャベツ 小松菜 もやし にんじん	こしょう みりん しょうゆ 塩 しょうゆ みりん	605 27.1
26	月	ふりかえきょうじつ 振替休業日					
27	火	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 みそ 八丁みそ 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 トウバンジャン ラム酒	670 25.2
28	水	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	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま 油揚げ わかめ みそ	ごぼう 生姜 大根 長ねぎ	みりん 酒 しょうゆ	567 19.5
29	木	カレーライス かいそうサラダ (のむヨーグルト)	豚肉 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 小麦粉 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 しょうゆ 塩	615 18.0
30	金	むぎごはん じゃがいものみそそばろに じゃこあえ	鶏肉 みそ ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	こんにゃく にんじん 玉ねぎ 生姜 さやいんげん 小松菜 にんじん もやし	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん	554 20.0