



5月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	ごはん ほっけのネギ味噌焼き 五色和え すまし汁(豆腐・えのき・わかめ)	369.8 17.1 8.8 1.4	米、●食パン、●メープルシロップ、三温糖	●牛乳、ほっけ、豆腐、●バター、みそ、かつお節	もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ、わかめ	牛乳 メープルバタートースト
02 土	豚丼 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ・麩)	446.5 19.1 13.4 1.3	米、じゃがいも、三温糖、油、麩	●牛乳、豚もも肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、あさつき、グリーンピース、にんにく、しょうが	牛乳 菓子(市販品)
07 木	ごはん タンドリーチキン クラッカーサラダ コンソメスープ(えのき・玉葱・人参)	385.2 17.4 7.9 0.9	●さつまいも、米、クラッカー、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、えのきたけ、レモン、にんにく	牛乳 ふかしさつま芋
08 金	ごはん 鮭の照り焼き 五目炒り豆腐 みそ汁(かぼちゃ・玉葱・あさつき)	439.9 22.1 12.0 1.4	米、●小麦粉、●三温糖、●油、油、三温糖	●牛乳、さけ、豆腐、鶏ひき肉、●ヨーグルト、みそ、●ハム	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、●たまねぎ、ごぼう、あさつき、グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 オニオンパン
09 土	大豆ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ サイコロスープ(人参・玉葱・じゃが芋・あさつき)	372.5 16.1 13.6 1.3	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油、小麦粉	●牛乳、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、コーン、あさつき	牛乳 菓子(市販品)
11 月	ごはん 鶏肉のネギ塩こうじ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(キャベツ・えのき・麩)	465.3 18.0 10.6 1.0	米、●小麦粉、●三温糖、●油、米こうじ、三温糖、麩	●牛乳、鶏もも肉、みそ、●豆乳	かぼちゃ、●バナナ、キャベツ、えのきたけ、●レーズン、ねぎ	牛乳 バナナレーズンケーキ
12 火	ごはん カレイのみそ焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	366.6 17.6 11.2 1.1	●じゃがいも、米、●油、砂糖、油	●牛乳、かれい、豆腐、豚ひき肉、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳 フライドポテト
13 水	回鍋肉丼 春雨サラダ 中華スープ	421.1 18.3 11.8 1.5	米、●食パン、はるさめ、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、ツナ缶、みそ	だいこん、キャベツ、もやし、ピーマン、●いちごジャム、ねぎ、にんじん、にら、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳 いちごジャムサンド
14 木	ごはん つくねの照り焼きソース 厚揚げと青菜の煮浸し みそ汁(大根・油揚げ・あさつき)	472.5 21.0 16.4 1.4	米、●小麦粉、●黒砂糖、パン粉、●油、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、豆腐、みそ、油揚げ	だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、あさつき	牛乳 黒糖蒸しパン
15 金	ごはん ホキのカレーパン粉焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩)	386.8 15.3 9.9 1.4	米、パン粉、油、麩、三温糖	●牛乳、ホキ、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、わかめ、干ししいたけ、しょうが	牛乳 菓子(市販品)
16 土	五目あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 中華スープ	434.1 15.3 11.2 1.2	中華めん、さつまいも、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、にら、はくさい、チンゲンサイ、しょうが、レモン	牛乳 菓子(市販品)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 月	ごはん 豚肉の香味炒め 粉ふき芋 みそ汁(豆腐・わかめ・長葱)	422.0 17.3 11.3 1.6	米、じゃがいも、●ホットケーキミックス、●油、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ、にんじん、にら、わかめ、しょうが、あおのり	牛乳 ホットケーキ
19 火	ごはん さばのソース焼き マカロニサラダ みそ汁(小松菜・油揚げ・えのき)	480.8 20.7 14.2 1.8	米、●米、マカロニ、油、三温糖	●牛乳、さば、みそ、油揚げ、ハム	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんにく、●しそふりかけ	牛乳 ゆかり御飯
20 水	ごはん 鶏肉の磯辺焼き チンゲン菜のじゃこ炒め みそ汁(じゃが芋・玉葱・わかめ)	425.8 18.2 13.2 1.6	米、●食パン、じゃがいも、●グラニュー糖、三温糖、油	●牛乳、鶏肉、みそ、しらす干し、●バター	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、わかめ、あおのり	牛乳 ラスク
21 木	ビビンバ丼 さつま芋の甘煮 豆腐とにらのスープ	486.7 16.9 16.0 1.3	さつまいも、米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、油	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、●豆乳、●チーズ、みそ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、にら、切り干しだいこん、●ほうれんそう、干ししいたけ、にんにく	牛乳 ほうれん草とチーズスコーン
22 金	チキンカレーライス コーンサラダ バナナ	497.6 13.7 16.1 1.4	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、牛乳、バター	●オレンジジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、●かんでん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
23 土	スタミナ丼 かぼちゃのオープン焼き わかめスープ	434.7 17.2 13.1 1.0	米、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、あさつき、わかめ、にんにく	牛乳 菓子(市販品)
25 月	ごはん ポークビーンズ ポテトサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・玉葱・人参)	426.7 18.7 11.7 1.2	米、じゃがいも、●三温糖、●片栗粉、油、三温糖	●牛乳、●豆乳、豚もも肉、大豆、●きな粉	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン、きゅうり、ピーマン	牛乳 豆乳もち
26 火	ごはん さわらの竜田揚げ風 ちくわと青菜のみそ炒め すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ)	431.5 17.6 13.7 1.4	米、●ホットケーキミックス、油、片栗粉、●油、●三温糖、三温糖	●牛乳、さわら、ちくわ、豆腐、みそ	こまつな、もやし、●みかん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 みかんケーキ
27 水	みそラーメン 大学芋かぼちゃ みかん缶	387.3 14.0 10.4 1.3	中華めん、●米、三温糖、油、●三温糖	●牛乳、豚ひき肉、みそ、●油揚げ	かぼちゃ、みかん、もやし、キャベツ、●にんじん、にんじん、コーン、にら、にんにく	牛乳 にんじんごはん
28 木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き ツナサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・えのき)	459.7 23.4 13.3 1.9	米、●食パン、●片栗粉、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉、豆腐、ツナ缶、みそ、●バター	キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン、きゅうり、わかめ	牛乳 ココアクリームサンド
29 金	ごはん 鮭のコーンフ레이크焼き コーンポテト ABCマカロニスープ	425.7 20.7 9.4 1.0	米、じゃがいも、●小麦粉、●三温糖、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、コーンフ레이크、●油	●牛乳、さけ、●豆乳、●きな粉	キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、●レーズン、●マーマレード	牛乳 ビスコッティ
30 土	ブルコギ丼 もやしとハムの和え物 豆腐スープ	410.4 18.8 13.8 1.0	米、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にら、にんにく	牛乳 菓子(市販品)

※給与栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハイになります。 ※AMおやつに牛乳を提供しています。

