



5月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
1 金	カレーうどん	豚肉,油揚げ,レンズまめ		冷凍うどん,砂糖,でんぷん	油	にんじん,こまつな	玉葱,長ねぎ	862 32.9
	磯和え		きざみのり			ほうれんそう,にんじん	もやし,キャベツ,えのきたけ	
	豆乳抹茶ケーキ	豆乳		砂糖,小麦粉,ホワイトチョコレート	豆乳/バター			
	牛乳		牛乳					
7 木	かつおめし	かつお	きざみのり	精白米,でんぷん,砂糖	油,白ごま	万能ねぎ	しょうが	855 34.4
	ひじきのサラダ		干ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり	
	若竹汁	豆腐	生わかめ				たけのこ	
	草団子/牛乳	きな粉/	/牛乳	白玉粉,上新粉,砂糖/		冷凍よもぎ/		
8 金	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米/				767 33.2
	たらこふりかけ	たらこ			油	こまつな		
	すき焼き風煮物	豚肉,豆腐		椎茸,砂糖	油	にんじん	しらたき,玉葱,長ねぎ,干し椎茸,えのきたけ	
	ごま入り煮浸し			砂糖	すりごま	こまつな,にんじん	りょくとうもやし,キャベツ	
11 月	アップルシナモントースト			食パン,ブルーベリー			りんご,ジャム,りんご,レモン	739 28.5
	クラムチャウダー	ベーコン,おきえび,あさり,豆乳,レンズ豆		じゃがいも,小麦粉	油,豆乳/バター	にんじん	玉葱	
	アスパラサラダ/牛乳		/牛乳	砂糖/	すりごま,ごま油,油/	アスパラガス,にんじん/	キャベツ,コーン/	
12 火	肉汁うどん	豚肉,油揚げ,レンズまめ		冷凍うどん,三温糖	油	にんじん,こまつな	ごぼう,こんにゃく,だいこん,長ねぎ	800 31.6
	辛子煮浸し					ほうれんそう,にんじん	もやし	
	みそポテト/牛乳	白みそ/	/牛乳	じゃがいも,小麦粉,でんぷん,三温糖/	油/			
13 水	ねぎ塩豚丼	豚肉		精白米,でんぷん	ごま油,油	にら	長ねぎ,にんにく,もやし,玉葱,レモン	788 31.7
	キムチスーフ	鶏肉,豆腐,卵		でんぷん	油	にんじん	玉葱,はくさい,はくさい,キムチ	
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖			ピーチジュース,黄桃缶	
14 木	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米/				785 30.3
	お好み焼き風卵焼き	豚ひき肉,卵	あおのり	砂糖	油	にんじん	干し椎茸,玉葱,キャベツ,しょうが	
	変わりきんぴら			じゃがいも,砂糖	油,ごま油	にんじん	ごぼう,糸こんにゃく,グリーンピース	
15 金	みそ汁	油揚げ,白みそ,赤みそ				チンゲンツァイ	だいにん,長ねぎ	842 27.4
	ドライカレー/牛乳	豚ひき肉,豚レバー,レンズまめ	/牛乳	精白米,小麦粉,砂糖/	油/	にんじん,トマト,ジュース/	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,グリーンピース/	
	フライドポテトいりサラダ			じゃがいも,砂糖	油	にんじん	キャベツ,きゅうり	
18 月	さわやかみかんゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖			みかん缶	776 30.8
	えびクリームライス	むきえび,鶏肉,白いんげん豆,豆乳	豆乳クリーム	精白米,小麦粉	豆乳/バター,油	にんじん	玉葱,エリンギ,マッシュルーム,えのきたけ	
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま油,ごま油	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱	
19 火	味噌ラーメン	豚ひき肉,豚レバー,白みそ,赤みそ		むし中華めん,でんぷん	油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,もやし,キャベツ	930 33.0
	変わりきゅうり				ごま油		きゅうり,にんにく	
	スイートポテト		豆乳クリーム	さつまいも,砂糖	豆乳/バター			
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
20 水	大豆のかきあげ丼	むきえび,いか,大豆		精白米,小麦粉,砂糖	油	にんじん,さやいんげん	玉葱	842 32.6
	おかか和え	糸けずりぶし				ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	
	ニラ玉スーフ	鶏肉,卵		でんぷん		にら	玉葱	
	牛乳		牛乳					
21 木	ココアトースト/牛乳		/牛乳	食パン,砂糖/	無塩バター/			716 28.4
	ポークビーンズ	豚肉,白いんげん豆		じゃがいも,砂糖	油	にんじん,トマト,ビュレ,トマト缶	玉葱	
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり	
22 金	鮭寿司	塩鮭	きざみのり	精白米,砂糖	白ごま			870 34.8
	いり鶏	鶏肉		砂糖	油	にんじん,さやいんげん	ごぼう,こんにゃく,だいこん,干し椎茸	
	さつまいも甘酢和え			さつまいも,でんぷん,砂糖			れんこん	
	牛乳		牛乳					
25 月	鶏五目ご飯	油揚げ,鶏肉		精白米,砂糖	油	にんじん	ごぼう,干し椎茸	772 32.7
	ししゃもか-揚げ		ししゃも	小麦粉	油			
	千草和え	油揚げ		砂糖	油,すりごま	こまつな,にんじん	糸こんにゃく,コーン	
	みそ汁/牛乳	豆腐,赤みそ,白みそ/	生わかめ/牛乳	砂糖/	すりごま,ごま油,油/	アスパラガス,にんじん/	キャベツ,コーン/	
26 火	中華風うま煮丼	むきえび,いか,豚肉,豆腐,赤みそ,うずら卵		精白米,砂糖,でんぷん	油	にんじん,こまつな	玉葱,だしのこ,干し椎茸,キャベツ,にんにく,しょうが	722 30.3
	しらたきサラダ			砂糖	油,ごま油,ごま	にんじん	しらたき,キャベツ,きゅうり,玉葱	
	果物						小玉すいかの予定	
27 水	牛乳		牛乳					783 30.6
	グラタンダック	鶏肉,豆乳	チーズ	コッペパン,小麦粉	油,有塩バター	こまつな	玉葱,マッシュルーム	
	ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも,シエルマ,カロニ	油	にんじん,トマト缶	にんにく,玉葱,キャベツ	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト				みかん缶,パイン缶,黄桃缶	
28 木	牛乳		牛乳					795 33.2
	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米/				
	アジフライ	あじ		小麦粉,パン粉,生パン粉	油			
29 金	野菜と春雨いため			はるさめ	油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,もやし,キャベツ	740 33.5
	豚汁	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		じゃがいも	油	にんじん	ごぼう,だいこん,えのきたけ,こんにゃく,長ねぎ	
	メキシカンピラフ	豚肉		精白米	油	にんじん,ピーマン	玉葱,コーン	
29 金	おごもり卵	ベーコン,卵	ピザ用チーズ				キャベツ	740 33.5
	ABCスーフ	豚肉		ABCマカロニ	油	にんじん,こまつな	玉葱,キャベツ	
	牛乳		牛乳					

※献立は都合により変更することもありますので、ご了承ください。

