

# 5 月 分 献 立 予 定 表

A コ ー ス	B コ ー ス	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）			緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
5/2 (月)	6 (金)	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌ホイル巻 辛子和え 里芋の味噌汁	801	35.0	豚肉 豆腐 いわし 味噌 そうだかつお	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根	精白米 精麦 里芋 砂糖 水あめ	ごま		
6 (金)	9 (月)	中華混ぜごはん 牛乳 春雨サラダ わかめスープ 型抜きチーズ	808	34.8	豚もも肉 鶏卵 ひとより たら 鶏肉 かき ほっけ たん白加水分解物	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 人参 トマト	ぜんまい しいたけ 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ	精白米 精麦 春雨 砂糖 でん粉 はちみつ 水あめ	米サラダ油 ごま油 豚骨油 植物油		
9 (月)	10 (火)	●○ 端午の節句献立 ○● 麦ごはん 牛乳 かつおの味噌和え のり和え 菜の花のすまし汁 柏餅	831	36.3	かつお 味噌 うずら卵 桜えび 小豆	牛乳 素干のり	人参 チンゲン菜 菜の花	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	精白米 精麦 三温糖 でん粉 水あめ 砂糖 上新粉 麦芽糖 寒天	植物油 植物油 植物油 植物油		
10 (火)	11 (水)	小型2個取りバターロール 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ツナとキャベツのサラダ じゃがいものミルク煮	847	36.3	鶏卵 鶏肉 豚肉 まぐろ ベーコン 小麦たん白 たん白加水分解物 ほたて 植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	パセリ 人参 さやいんげん トマト	キャベツ 玉ねぎ りんご ぶどう	小麦粉 砂糖 じゃがいも 三温糖 小麦粉 パン粉	ショートニング マーガリン 米サラダ油 植物油 豚脂		
11 (水)	12 (木)	たけのこごはん 牛乳 いかとわかめの味噌和え のっぺい汁 米粉ドッグ	826	33.0	鶏肉 油揚げ いか 鶏卵 かつお節 味噌 かつお節エキス かつおパウダー そうだかつお 卵白	牛乳 わかめ 昆布 卵殻カルシウム	人参	たけのこ しいたけ もやし ごぼう 大根	精白米 精麦 砂糖 こんにやく でん粉 米粉	米サラダ油 植物油 チョコレートアラワーペースト		
12 (木)	13 (金)	●○ 端午の節句献立 ○● 山菜うどん 牛乳 中華ちまき ごま風味和え ミニトマト	811	37.7	鶏肉 さば節 むろ節 豚肉 かつお節 いわし節 そうだかつお節 かつおまぐろエキス	牛乳	人参 小松菜 ミニトマト	しいたけ なぎ とうもろこし わらび ぜんまい 細竹 えのきたけ しいたけ 松の実 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖 もち米	ごま ごま油		
13 (金)	16 (月)	麦ごはん 納豆 牛乳 生揚げの磯焼き おかか和え アーモンド小魚	834	36.8	納豆 鶏肉 生揚げ かつおエキス かつお節エキス かつおパウダー かつお節 かつお むろ節 煮干	牛乳 ひじき 昆布 かたくちいわし	人参 ほうれん草	ごぼう もやし しいたけ	精白米 精麦 三温糖 砂糖 こんにやく じゃがいも	米サラダ油 ごま アーモンド		
16 (月)	17 (火)	わかめごはん 牛乳 きのこシューマイ キムチ和え 中華卵スープ	801	29.7	鶏肉 鶏卵 ほっけ 豚肉 たん白加水分解物 きびなご	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参 トマト	切干大根 とうもろこし ねぎ 玉ねぎ しいたけ しめじ きくらげ にんにく	精白米 精麦 でん粉 砂糖 小麦 グルテン	ごま油 豚骨油 豚脂		
17 (火)	18 (水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 かじきカツ アスパラサラダ 鶏肉のスープカレー	898	37.2	鶏肉 うずら卵 かじき 乳加工品 いわし	牛乳 脱脂粉乳	アスパラガス 人参 トマト	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ いちご りんご レモン ぶどう	小麦粉 砂糖 じゃがいも 水あめ イーストフード ココナツミルクパウダー	ショートニング 米サラダ油 米サラダ油 パーム油		
18 (水)	19 (木)	麦ごはん 穀物ふりかけ 牛乳 紅鮭の塩焼き 磯香和え 豆腐の味噌汁 アセロラゼリー	819	35.4	紅鮭 豆腐 味噌 そうだかつお	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 えのきたけ ねぎ アセロラ	精白米 精麦 春雨 白玉ふ コーンスターチ 米ぬか キヌア	マヨネーズ ごま		
19 (木)	20 (金)	小型食パン スライスチーズ 牛乳 スパゲッティミートソース 豆サラダ 河内晩柑	840	35.9	豚もも肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ マッシュルーム りんご 河内晩柑	小麦粉 砂糖 スパゲッティ	ショートニング 米サラダ油 ごま油		
20 (金)	23 (月)	麦ごはん 牛乳 さば味噌煮 さやえんどうのピーナツ和え 茗苧汁	849	33.9	さば 鶏肉 そうだかつお 味噌 かたくちいわし	牛乳 わかめ	さやえんどう 人参	もやし ねぎ たけのこ	精白米 精麦 砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉	ピーナツ		
23 (月)	24 (火)	麦ごはん 魚ふりかけ 牛乳 鶏肉の立田揚げ 三色おひたし 辛味豆腐汁	852	37.0	鶏肉 豚もも肉 豆腐 味噌 そうだかつお 豆板揚げ さば かつお節エキス かつお節 いわし	牛乳 のり	人参 小松菜 にら	生姜 キャベツ 大根 ごぼう 唐辛子 かぼちゃ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 コーンスターチ	米白絞油 ごま油 ごま		
24 (火)	25 (水)	チャンポンめん 牛乳 フューハイ 赤しそ和え ヨーグルト	810	39.7	豚もも肉 えび いか 鶏卵 たら 大豆たん白 かに	牛乳 ヨーグルト	人参 にら トマト	きくらげ もやし 大根 赤しそ しいたけ たけのこ ねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ	豚骨油 植物油 植物油 植物油 ごま油		
25 (水)	26 (木)	麦ごはん 牛乳 ししゃも磯辺フリッター 五目きんぴら 春野菜の味噌汁	815	29.6	豚もも肉 鶏卵 味噌 かつお節 かつお節エキス かつおパウダー いわし ししゃも 大豆	牛乳 昆布 あおさ	人参 さやえんどう	ごぼう しいたけ キャベツ 玉ねぎ 生姜	精白米 精麦 こんにやく 小麦粉 三温糖 でん粉 じゃがいも 糖 コーナツアラ	米白絞油 米サラダ油 パーム油		
26 (木)	27 (金)	食パン マーメイドジャム&マーガリン 牛乳 和風しらすグラタン コーンサラダ 肉団子のスープ 河内晩柑	805	29.0	ハム 鶏肉 豚肉 ほっけ 植物性たん白 豆乳 しらす	牛乳 脱脂粉乳 ミルクカルシウム	チンゲン菜 人参 パセリ トマト	とうもろこし キャベツ 大根 マッシュルーム 玉ねぎ 河内晩柑 オレンジ 夏みかん	小麦粉 砂糖 パン粉 マカロニ	ショートニング ごま油 植物油 米サラダ油 油脂加工品		
27 (金)	30 (月)	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草オムレツ チーズサラダ	896	30.2	豚もも肉 加水分解物 鶏卵	牛乳 チーズ 卵殻粉	人参 小松菜 トマト ほうれん草	玉ねぎ グリンピース にんにく セロリ もやし ゆず オレンジ みかん レモン 揚げ りんご ぶどう	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉	有塩バター 豚骨油 植物油		
30 (月)	5/2 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の四川ソースかけ 海藻サラダ えび団子のスープ	810	37.4	豚肉ソース たらすり身 テンメソジャン ほっけ えび たん白加水分解物 えびエキス えびパウダー えびペースト	牛乳 わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか	チンゲン菜 人参 トマト	にんにく 枝豆 きくらげ ねぎ	精白米 精麦 でん粉 マロニー こんにやく	ラー油 ごま油 豚骨油 植物油 ごま		
1人1食当たりの栄養摂取量			831	34.7	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				塩 分
					g	mg	mg	A $\mu$ gRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g
					22.8	437	4.1	389	0.98	0.78	31	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容の一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。  
 ※ A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。  
 ※ ミニトマト以外すべての野菜は加熱調理をしています。