

# 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		
					脂 肪		カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分
		g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g			
5/1 (月)	2 (火)	麦ごはん 牛乳 野菜つくね和風ソースかけ ごま酢和え 若竹汁	815	35.0	鶏肉 豚肉 乾燥卵白 スケソウタラ イトヨリ ほたて 豆腐 油揚げ そうだかつお節 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ しいたけ 生姜 切干大根 たけのこ ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 でん粉 パン粉	米サラダ油 ごま		
2 (火)	8 (月)	【子どもの日献立】 麦ごはん 牛乳 かつおのごま風味揚げ 辛子和え うずら卵のすまし汁 柏餅	836	31.6	かつお 豆腐 うずら卵 そうだかつお節 小豆	牛乳	小松菜 人参	ねぎ 生姜 にんにく	精白米 精麦 小麦粉 白玉麩	米白絞油 ごま		
8 (月)	9 (火)	カレーピラフ 牛乳 パンパンジーサラダ 肉団子スープ ベビーチーズ	822	39.3	鶏肉 青大豆 ほたて 豚肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 人参	とうもろこし グリンピース マッシュルーム もやし 玉ねぎ しめじ 生姜 にんにく レモン	精白米 精麦 小麦粉 パン粉	米サラダ油 ごま油 豚骨油		
9 (火)	10 (水)	タンメン 牛乳 中華ちまき ほうれん草のごま和え	885	38.7	豚肉 スケソウタラ イトヨリ ほたて 干しえび	牛乳	人参 にら ほうれん草	きくらげ キャベツ もやし 生姜 にんにく たけのこ ねぎ しいたけ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 もち米	米サラダ油 ごま油 大豆油 ラー油 豚骨油		
10 (水)	11 (木)	赤しそごはん 牛乳 鶏肉の立田揚げ のり和え 新じゃがの味噌汁	850	31.8	鶏肉 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳 のり	赤しそ 小松菜 人参 さやえんどう	生姜 ねぎ	精白米 精麦 でん粉 じゃがいも	米白絞油		
11 (木)	12 (金)	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグマトソースかけ 豆サラダ 野菜スープ いちごヨーグルト	869	39.7	鶏肉 豚肉 青大豆 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 全粉乳	トマト チンゲン菜 人参	生姜 ブルーン 玉ねぎ ぶどう キャベツ しめじ レモン いちご	小麦粉 砂糖	ショートニング 豚脂 米サラダ油		
12 (金)	15 (月)	ハヤシライス 牛乳 ブレアンオムレツ ポパイサラダ ミニトマト	870	31.3	豚肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	トマト ほうれん草 人参 ミニトマト	ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ とうもろこし レモン ブルーン	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油 ごま油 豚骨油 米サラダ油		
15 (月)	16 (火)	五日ごはん 牛乳 ぶしマヨ和え わかめスープ レモンカスタードタルト	861	31.3	鶏肉 油揚げ かつお節 ほたて 鶏卵	牛乳 わかめ 発酵乳 加糖れん乳	人参 小松菜	しいたけ ごぼう 切干大根 もやし ねぎ レモン	精白米 精麦 砂糖 マロニー 小麦粉	米サラダ油 マヨネーズ ごま油 マーガリン バーム油		
16 (火)	17 (水)	2個取りバターロール 牛乳 和風しらすがらタン アスパラサラダ パンパンキンポタージュ	885	29.7	鶏卵 ハム 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 しらす 生クリーム	アスパラガス かぼちゃ パセリ	キャベツ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 マカロニ パン粉	ショートニング マーガリン 米サラダ油 バター バーム油		
17 (水)	18 (木)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 中華ラビオリ 海藻サラダ 中華すいとん	882	29.0	さば節 いわし節 かつお節 たら 豚肉 鶏肉 たら	牛乳 わかめ とさかのり 昆布	かぼちゃ 人参 にら	もやし しいたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	精白米 精麦 小麦粉 小麦粉 水あめ すいとん	米白絞油 ごま油 豚脂 菜種油 大豆油		
18 (木)	19 (金)	山菜うどん 牛乳 信田煮 即席漬 ココアパバロア	851	36.7	鶏肉 油揚げ そうだかつお節 スケソウタラ 鶏卵	牛乳 昆布 ひじき 乳製品	人参 ほうれん草	しいたけ ねぎ わらび ぜんまい キャベツ たけのこ えのきたけ	小麦粉 精麦 砂糖 春雨	ココア		
19 (金)	22 (月)	麦ごはん 牛乳 あじのフライ 切干大根の含め煮 油麩の味噌汁	838	34.4	あじ 鶏肉 スケソウタラ 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳	人参 トマト	切干大根 しいたけ ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 小麦粉 砂糖 油麩 さといも パン粉	米白絞油 米サラダ油		
22 (月)	23 (火)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 ポークシューマイ ナムルサラダ ワンタンスープ 河内晩柑	841	29.0	豚肉 鶏卵 大豆 卵白	牛乳 ひじき	チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ しいたけ 河内晩柑	精白米 精麦 砂糖 こんやく ワンタン 小麦粉	ごま油 ごま油 豚骨油 ごま油		
23 (火)	24 (水)	食パン マーメレードジャム 牛乳 カレー包みフライ レモン風味サラダ 洋風かきたまスープ	833	31.2	ハム ベーコン 鶏卵 豚肉 鶏肉 卵白	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ レモン 玉ねぎ 夏みかん オレンジ みかん	小麦粉 砂糖 水あめ じゃがいも でん粉 パン粉	ショートニング マーガリン 米白絞油 豚脂 米サラダ油 菜種油		
24 (水)	25 (木)	麦ごはん のりふりかけ 牛乳 ぎんびらバーグ 青じそ風味和え いか団子のすまし汁	810	34.7	かつお節 ほたて 豆腐 鶏肉 いか たら そうだかつお節	牛乳 のり	チンゲン菜 人参 青じそ	しめじ 大根 ねぎ 玉ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 白玉麩 パン粉	ごま ごま油		
25 (木)	26 (金)	コッパパン いちごジャム 牛乳 鮭フライ イタリアンサラダ シーフードスープ アセロラゼリー	897	35.7	鮭 えび いか 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 人参 赤ピーマン	もやし 玉ねぎ マッシュルーム いちご しいたけ アセロラ	小麦粉 砂糖 水あめ じゃがいも パン粉	ショートニング 米白絞油 菜種油 オリーブ油 オリーブ 豚骨油 ごま油		
26 (金)	29 (月)	麦ごはん 納豆 牛乳 野菜のうま煮 青のり小魚 香味和え	832	37.2	納豆 鶏肉 油揚げ スケソウタラ かつお節 ハム	牛乳 昆布 かたくちいわし のり	人参 チンゲン菜 さやいんげん 小松菜	しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ 生姜	精白米 精麦 砂糖 こんやく さといも	米サラダ油 ごま油 ごま		
29 (月)	31 (水)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 野菜かまぼこベーキューソースかけ アーモンド和え 南蛮汁 型抜きレアチーズパナラ	862	31.4	鶏卵 かつお節 たら 鶏肉 生揚げ 味噌 そうだかつお節	牛乳 クリームチーズ 脱脂粉乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ 大根 ねぎ ごぼう 枝豆	精白米 精麦 砂糖 こんやく ごんにやく	アーモンド ごま 菜種油 バーム油		
31 (水)	5/1 (月)	麦ごはん 牛乳 さば味噌煮 山吹和え 里芋の味噌汁	855	33.3	さば 鶏卵 豚肉 そうだかつお節 味噌	牛乳 かたくちいわし	小松菜 人参	しめじ 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 さといも はちみつ	菜種油		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			852	33.8	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			塩 分 g	
					23.7	436	4.6	436	0.95	0.74	34	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容を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。  
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。