

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		
5/1 (木)	2 (金)	丸型ドックパン 牛乳 エビカツ コーンサラダ 肉だんごとキャベツのスープ 河内晩柑	869	32.0	えび えびパウダー 大豆粉 鶏肉 豚肉 植物性たん白 チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	人参	もやし どうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ 河内晩柑 レモン	小麦粉 砂糖 パン粉	ショートニング 米サラダ油 植物油脂 米白絞油		
2 (金)	7 (木)	中華混ぜごはん 牛乳 チンゲン菜サラダ 五日スープ 米粉ドックミニ	830	30.9	豚も肉 チキンエキス ハム いわし かつおエキス粉末 ムロあじ ほうじ たく 卵 たん白加水分解物 かつお 卵	牛乳 脱脂粉乳 乳製品	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ 枝豆 もやし きくらげ たけのこ	精白米 精麦 米粉 砂糖 春雨 キャラメルソース	ごま油 米サラダ油 植物油脂		
7 (木)	8 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根の含め煮 里芋の味噌汁	881	35.5	鶏も肉 ほうじけ 助宗タラ さば いわし 豆腐 味噌	牛乳 片口いわし のり	小松菜 人参	切干大根 ねぎ	精白米 精麦 小麦粉 里いも 三温糖	米サラダ油 植物油脂		
8 (木)	9 (金)	【子どもの日の献立】 鶏ごぼううどん 牛乳 かつおの香味揚げ いかとわかめのみそあえ 柏餅	885	39.8	鶏も肉 かつお いわし かつお節 むろあじ かつお節 かつお まぐろエキス むろあじ ほうじけ かつお節 味噌 小豆	牛乳 わかめ	人参	ごぼう しいたけ ねぎ 大根 もやし 生姜	小麦粉 砂糖 上新粉	米白絞油 ごま		
9 (金)	12 (用)	麦ごはん 牛乳 野菜つくね和風ソースかけ 青じそ風味あえ いかだんごのすまし汁 型抜きチーズ	873	39.7	鶏肉 大豆 いか たら 大豆たん白 さば節 かつお いわし 節 かつお節 かつお節 まぐろエキス そうだかつお節	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 しいたけ キャベツ しいたけ ごぼう 青じそ 生姜	精白米 精麦 小麦粉 白玉粉 砂糖 三温糖 でん粉 パン粉	大豆油 植物油脂		
12 (用)	13 (火)	麦ごはん 牛乳 納豆 野菜と卵のあえもの 南蛮汁 ミニトマト	807	34.9	鶏も肉 納豆 鶏卵 生揚げ そうだかつお節 味噌 かつお節エキス	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ミニトマト	ごぼう ねぎ 大根 もやし	精白米 精麦 砂糖 里いも	ごま油		
13 (火)	14 (水)	食パン 牛乳 スライスチーズ マカロニのカレー煮 キャベツとハムのサラダ	891	36.8	豚も肉 ハム いわし ムロあじ ほうじけ ペーコン かつおエキス ポークエキス たん白加水分解物	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 乳カルシウム チーズパウダー	人参 ピーマン トマト	キャベツ 玉ねぎ しめじ 枝豆 りんご しいたけ パナナ	小麦粉 マカロニ ルー 砂糖 じゃがいも	ショートニング 植物油脂 米サラダ油 オリーブ 豚脂 じゃがいも ココア ココナッツミルクパウダー バター ミルクパウダー		
14 (水)	15 (木)	わかめごはん 牛乳 白身魚フライ ツナと青大豆のサラダ みそのく汁	872	34.2	豆腐 ホキ 青大豆 びんながまぐる そうだかつお節 味噌	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	しめじ ねぎ	精白米 精麦 砂糖 里いも 油麩 パン粉 小麦粉	米サラダ油 米白絞油		
15 (木)	16 (金)	コッペパン 大豆クリーム 牛乳 フランクフルトのチリソース フレンチサラダ 洋風かきたまスープ パイン	882	34.2	ポークファンク 大豆粉 ペーコン チキンエキス 鶏卵 かつおエキス 乳たん白 卵たん白 植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ どうもろこし パイン マッシュルーム	小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉	ショートニング 米サラダ油 大豆油 パーム油 ビーナッツパウダー		
16 (金)	19 (用)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 紅鮭の塩焼 和風サラダ 若竹汁	809	38.9	紅鮭 豆腐 油揚げ 味噌 そうだかつお節 かつお	牛乳 のり ひじき 片口いわし わかめ 昆布	人参	もやし ねぎ たけのこ キャベツ	精白米 精麦 砂糖 水あめ	ごま ごま油 米サラダ油		
19 (用)	20 (火)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 米粉ししゃもフライ 大豆の磯煮 辛子あえ	830	29.6	鶏も肉 大豆 油揚げ たまご かつお節 ししゃも かつおエキス	牛乳 のり ひじき	人参 小松菜	もやし ごぼう	精白米 精麦 こんにやく 米粉 じゃがいも でん粉 三温糖	米サラダ油 米白絞油 ごま 植物油脂		
20 (火)	21 (水)	コッペパン カルピスクリーム 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ 大根とツナのサラダ ほうれん草スープ	890	36.5	豚も肉 鶏肉 豚肉 豚肉 ベーコン うずら卵 チキンエキス かつおエキス 乳たん白 卵たん白	牛乳 脱脂粉乳 乳酸菌飲料	人参 チンゲン菜 トマト ほうれん草	切干大根 マッシュルーム えのきだけ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖 パン粉 三温糖	ショートニング マヨネーズ 植物油脂		
21 (水)	22 (木)	ハヤシライス 牛乳 チーズオムレツ キャベツサラダ ヨーグルト	898	33.7	豚も肉 鶏肉 卵 かつお節 さば節 ほうじけ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく カボス りんご ゆず みかん レモン グリンピース	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 小麦粉	バター 植物油脂 豚脂		
22 (木)	23 (金)	チャンポンめん 牛乳 鶏の唐揚げ 大根のごま酢あえ	825	39.7	鶏も肉 豚も肉 鶏肉 ほうじけ 助宗タラ ポークエキス チキンエキス かつおエキス	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 もやし ねぎ にんにく きくらげ たけのこ 生姜	小麦粉 砂糖 でん粉	米白絞油 ごま 米サラダ油 豚脂 植物油脂		
23 (金)	26 (用)	ビビンバ并 牛乳 ビビンバナムル 中華スープ いちごカスタードタルト	803	35.0	豚も肉 鶏卵 鶏も肉 鶏肉 たん白加水分解物	牛乳 加糖練乳 のり 卵殻カルシウム	人参 ほうれん草	ぜんまい にんにく 生姜 もやし ねぎ たけのこ しいたけ いちご	精白米 精麦 三温糖 マロニー こんにやく 砂糖 小麦粉	米サラダ油 ごま ごま油 マーガリン 豚脂 ホイップクリーム カスタード		
26 (用)	27 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌ホイル のりあえ のっぺい汁 大豆小魚	831	36.6	鶏むね肉 いわし 味噌 油揚げ そうだかつお節 大豆	牛乳 片口いわし のり	人参 小松菜	しいたけ もやし ごぼう	精白米 精麦 砂糖 こんにやく 三温糖 里いも でん粉 蜜糖	ごま		
27 (火)	28 (水)	2個取りバターロール 牛乳 ナスとポテトのトマトグラタン アスパラサラダ 野菜スープ アセロラゼリー	847	28.4	鶏も肉 卵 チキンエキス 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ミルクカルシウム	人参 アスパラガス ほうれん草 トマト	マッシュルーム どうもろこし もやし 玉ねぎ りんご アセロラ なす	小麦粉 砂糖 加工でんぷん じゃがいも	ショートニング バター マーガリン クリーム マヨネーズ		
28 (水)	29 (木)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 豆腐ハンバーグのバーベキューソースかけ パンサンスー 生揚げの味噌汁	843	31.8	鶏も肉 生揚げ 味噌 豆腐 鶏肉 豚肉 鯉節エキス そうだかつお節 いわし節 さば節	牛乳 のり	人参 かぼちゃ	ねぎ にんにく りんご 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	精白米 精麦 砂糖 春雨 こんにやく	ごま ごま油 ラー油		
29 (木)	30 (金)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 いかフライ 野菜サラダ コーンポタージュ	898	34.0	ハム いか 卵 いわし ムロあじ かつおエキス 乳たん白 ほうじけ 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	チンゲン菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ ブルーベリー	小麦粉 砂糖 山芋	ショートニング バター 植物油脂 米サラダ油 米白絞油		
30 (金)	5/1 (木)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 ポークしゅうまい こんにやくサラダ 中華すいとん	896	32.0	豚肉 植物性たん白 豚も肉 鶏卵 いわしエキス たん白加水分解物	牛乳 海藻ミックス ひじき	人参 チンゲン菜	たけのこ 枝豆 しいたけ ねぎ 玉ねぎ 生姜 しその実 にんにく	精白米 精麦 こんにやく 小麦粉 片栗粉 水あめ 砂糖	ごま油 豚脂 ごま		
1人1食当たりの栄養摂取量			858	34.7	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
					25.9	449	4.0	361	0.99	0.80	31	4.2

※ 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、A B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。