



# 5月献立表



日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	炒そば五目あんかけ ワカメスープ 冷凍パイ	○	★牛乳, 豚肉, ★いか, ★えび, ★うずら 卵水煮, カットわかめ, 豆腐	油, ★蒸し中華めん, でんぷん, 春雨, ご ま	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, チン ゲン菜, はくさい, もやし, きくら げ(乾), ねぎ, ★パイナップル	691 kcal 32.7 g 21.2 g
2 金	いわしの蒲焼き丼 みそ汁 ごま酢あえ	○	★牛乳, ★いわし, カットわかめ, 出し 昆布, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖, ごま, じゃがい も	しょうが, キャベツ, にんじん, も やし, 玉ねぎ, ぶなしめじ, 小松菜	763 kcal 30.4 g 22.7 g
7 水	☆キムチチャーハン トックスープ チヂミ	○	★牛乳, 豚肉, 大豆, ★いか, ★たまご, カットわかめ	米, 麦, 油, ★薄力粉, でんぷん, 砂糖, トック	にんにく, しょうが, ねぎ, はくさい キムチ, ピーマン, 玉ねぎ, にん じん, にら, もやし	747 kcal 30.3 g 24.2 g
8 木	ミルクパン 野菜スープ ハニーマスタードチキン 青のりポテトビーンズ	○	★牛乳, 鶏肉, 大豆, あおのり, ベーコン	★ミルクパン, はちみつ, でんぷん, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, コー ン缶, 小松菜	729 kcal 34.9 g 32.4 g
9 金	ご飯 みそ汁 (キャベツ油揚げ) あじフライ お浸しゆず風味	○	★牛乳, ★あじ, 刻みのり, 出し昆布, 油 揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, ★薄力粉, ★パン粉	もやし, にんじん, はくさい, ゆず (果汁), キャベツ, 小松菜	802 kcal 34.4 g 23.5 g
12 月	ブルゴギ丼 中華スープ カラマンダリン(柑橘)	○	★牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま	玉ねぎ, もやし, にんじん, にら, り んご, しょうが, にんにく, たけの こ, きくらげ(乾), チンゲン菜, ね ぎ, カラマンダリン	721 kcal 27.2 g 21.1 g
13 火	ダイスチーズパン ラザニア アスパラサラダ アップルゼリー	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★チーズ, アップル ゼリー	★タダイス, ★マカロニ, ★バター, ★ 薄力粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャ ベツ, アスパラガス, コーン缶	646 kcal 41.3 g 38.5 g
14 水	ご飯 にら玉スープ さわらの西京焼き ひじきサラダ	○	★牛乳, ★さわら, 西京みそ, 鶏肉, 豆 腐, ひじき, ★たまご	米, 砂糖, ごま, 油, でんぷん	にんじん, もやし, きゅうり, 冷凍 むき枝豆, コーン缶, にら	702 kcal 34.6 g 22.8 g
15 木	ジョア (ブレーン) 青菜入しょうゆラーメン ツナのパンパンジー風サラダ 白玉きな粉	○	ジョア (ブレーン), 豚肉, ★ツナ, き な粉	★蒸し中華めん, ごま, 砂糖, 白玉	しょうが, にんにく, にんじん, も やし, メンマ, ねぎ, 小松菜, きゅう り	793 kcal 32.5 g 15.9 g
16 金	スープカレー ♪野菜のマリネ アイスクリーム	○	★牛乳, 鶏肉, ★アイスクリーム(砂 糖)	米, 油, じゃがいも, はちみつ, ★アイ スクリーム (乳, 卵)	にんにく, かぼちゃ, さやいんげ ん, ぶなしめじ, 玉ねぎ, セロリー, りんご, しょうが, トマト缶, キャ ベツ, にんじん, きゅうり, 赤ピー マン, 黄ピーマン	862 kcal 27.9 g 29.4 g
19 月	ご飯 キムムッチ(韓国のり風ふりかけ) 韓国風肉じゃが 野菜のポン酢和え	○	★牛乳, 焼きのり, 豚肉, 高野豆腐, カッ トわかめ	米, 油, 砂糖, ごま, 糸こんにゃく, じゃ がいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, きゅうり, キャベツ, もやし, レモン汁	765 kcal 31.2 g 23.5 g
20 火	はちみつレモントースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	★牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆水煮	★食パン, はちみつ, ★バター, ★薄力 粉, 油, じゃがいも, 砂糖	レモン(全果), にんにく, セロ リー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュ ルーム(トト), さやいんげん, キャ ベツ, 小松菜, コーン缶	756 kcal 26.5 g 32.9 g
21 水	ご飯 ワンタンスープ イカのチリソース セミノール(柑橘)	○	★牛乳, 鶏肉, ★いか	米, 油, ★乾しワントン, でんぷん, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もや し, 小松菜, にんにく, ねぎ, セミ ノール	689 kcal 28.0 g 17.0 g
22 木	高菜チャーハン 糸寒天入りサラダ グレープゼリー	○	★牛乳, 豚肉, 寒天, カットわかめ	米, 麦, 油, ごま, 砂糖	にんにく, ねぎ, にんじん, たかな 漬, もやし, きゅうり, コーン缶, ぶ どうジュース(濃縮還元)	665 kcal 22.3 g 24.0 g
23 金	味噌カツ丼 すまし汁(豆腐) 冷ピーチ	○	豚肉, 赤みそ, ★牛乳, 出し昆布, 豆腐	米, 油, ★薄力粉, ★パン粉, 砂糖, ごま	にんにく, キャベツ, えのきたけ, ねぎ, 小松菜, ★冷凍もも	815 kcal 37.1 g 22.8 g
28 水	ご飯 ザーサイスープ 麻婆なす 冷凍みかん	○	★牛乳, 豚肉, 豚ひき肉, 赤みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖	にんじん, はくさい, たけのこ, ザーサイ, きくらげ(乾), ねぎ, に ら, なす, にんにく, しょうが, さや いんげん, 冷凍みかん	671 kcal 23.2 g 20.8 g
29 木	ご飯 けんちん汁 さばのみそだれかけ そぼろきんぴら	○	★牛乳, ★さば, 赤みそ, 白みそ, 鶏ひき 肉, 出し昆布, 鶏肉, 豆腐	米, 砂糖, でんぷん, 油, こんにゃく	しょうが, にんじん, ごぼう, 大根, 小松菜	745 kcal 37.4 g 23.3 g
30 金	ご飯 野菜スープ 油淋鶏 茎わかめサラダ	○	★牛乳, 鶏肉, くきわかめ, ベーコン	米, 大豆油, でんぷん, 油, 砂糖	しょうが, ねぎ, にんにく, キャベ ツ, きゅうり, コーン缶, にんじん, 玉ねぎ	785 kcal 27.3 g 29.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100