



5月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
7	火	グリーンピースご飯		鶏の照り焼き 筍わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 だし 削り節 油揚げ 味噌	米 砂糖 こんにやく 油 ごま	グリーンピース ごぼう 人参 玉ねぎ 大根	760	30.3	27.2
8	水	ご飯		鯖のカレー風味焼き お浸し すまし汁 りんごゼリー	牛乳 さば かつお節 だし削り節 豆腐 アガー	米 小麦粉 砂糖	チンゲンサイ もやし 人参 大根 えのきたけ しめじ りんご	778	32.3	25.3
9	木	ぶどうパン コッペ		ジャーマンオムレツ 野菜いろいろピクルス ミネストローネ	牛乳 ウインナー 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうコッペパン 油 バター じゃがいも 砂糖 マカロニ	玉ねぎ パセリ きゅうり 人参 大根 とうがらし にんにく セロリー キャベツ トマト	770	30.2	31.9
10	金	きんぴらご飯 カミカミデー		ししゃもの唐揚げ 野菜のごま風味 昆布豆 味噌汁	豚肉 牛乳 ししゃも 大豆 昆布 だし削り節 味噌	米 ごま油 糸こんにやく 砂糖 でん粉 油 ごま	ごぼう 人参 生姜 小松菜 玉ねぎ 大根 キャベツ	754	27.2	28.4
13	月	ご飯		豚肉の生姜焼き 春野菜の煮物 キャベツの塩風味 味噌汁	牛乳 豚肉 竹輪 だし煮干 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも	生姜 人参 たけのこ ふき キャベツ きゅうり 大根	762	35.3	24.0
14	火	コーンピラフ		魚のワインオーロラ蒸し グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 ホキ ベーコン	米 大麦 バター 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ビーマン りんご セロリー しめじ 小松菜	749	28.4	26.0
15	水	山菜うどん		チーズ焼きおにぎり じゃこ入り大根サラダ	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし削り節 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ わかめ	うどん 米 ごま 油 ごま油 砂糖	人参 たけのこ 椎茸 ぜんまい きくらげ ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	754	29.4	24.5
16	木	バジルトースト		チリコンカン クルトン入り茹で野菜 グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 いんげんまめ	食パン バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり パセリ	786	31.1	32.2
17	金	麦ご飯		生揚げの中華煮 茹で野菜 こんにやくのピリ辛炒め	牛乳 生揚げ 豚肉 海老	米 大麦 砂糖 ごま油 でん粉 油 こんにやく	にんにく とうがらし 生姜 筍 人参 椎茸 キャベツ ねぎ さ やえんどう 大根 きゅうり コ ーン	853	33.2	29.6
20	月	ご飯		豆腐のカレー煮 いかの七味焼き 野菜のごま味噌和え	牛乳 豆腐 豚挽き肉 いか 味噌	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 グリーンピース ねぎ キャベツ もやし	793	35.6	21.5
21	火	八宝麺		ベークドポテト 中華サラダ	豚肉 うずら卵 海老 いか 牛乳	油 中華めん でん粉 ごま油 じゃがいも バター 砂糖	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ 大根 きゅうり	772	29.6	29.4
22	水	ガーリックライス		大豆ハンバーグ もやしと青菜のソテー 野菜スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 バター パン粉 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルー ム もやし 小松菜 しめじ 人参 キャベツ	810	28.9	27.7
23	木	二色サンド		あさりのチャウダー フレンチサラダ ミニトマト	チーズ 牛乳 鶏肉 あさり	食パン ジャム 黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご ミニトマト	749	29.0	33.2
24	金	ご飯		かつおの薬味ソースか け 青菜の辛子醤油かけ みそけんちん汁 ジュシーフルーツ	牛乳 鰹 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 人参 ごぼう 大根 ジューシー フルーツ	799	37.9	22.3
27	月	ご飯		アスパラの豚肉巻き 野菜のおかかかけ 味噌汁	牛乳 豚肉 卵 削り節 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 小麦粉 油	グリーンアスパラガス チンゲンサイ 人参 大根 えのきたけ 小松菜	792	29.8	26.7
28	火	キムチチャーハン		じゃこ入りサラダ 中華コンスープ	豚肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 じゃ がいも でん粉	人参 ビーマン キムチ キャベ ツ きゅうり コーン ねぎ チン ゲンサイ	750	31.2	25.0
29	水	ひじきご飯		ぎせい豆腐 小松菜としめじのお浸し 味噌汁	ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 だし削り節 かつお節 味噌	米 もち米 糸こんにやく 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	人参 グリーンピース 筍 椎茸 ねぎ 小松菜 しめじ 大根	759	32.5	26.6
30	木	ご飯		さんが焼き じゃが芋のそぼろ煮 具沢山澄まし汁	牛乳 あじ 卵 味噌 豚挽き肉 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼ わかめ	米 油 じゃがいも 砂糖	ねぎ 人参 生姜 しそ 玉ねぎ 椎茸 いんげん 筍 大根 ほう れん草	810	36.7	21.0
31	金	桜海老と しらすのスパ ゲッティ		あずきスコーン 和風ツナサラダ	ベーコン 豚肉 桜海老 しらす 干し 牛乳 ヨーグルト あずき 卵 まぐろ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大 根 人参 きゅうり りんご	805	29.2	32.0

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	779	31.5	23.4	391	132	3.6	3.8	292	0.47	0.59	37	3.5	5.7
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5