



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 %	脂質 %
		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			
1	水	スパゲッティナポリタン		コールスローサラダ 抹茶あずきスコーン	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト あずき 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ きゅうり りんご	674	12.9	27.6
2	木	ご飯		かつおの竜田揚げ 磯浸し 味噌汁	牛乳 鰹のり だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 小松菜 人参 チンゲンサイ えのきたけ キャベツ	581	17.3	22.5
7	火	ご飯		生揚げと野菜の煮付け ツナ入り茹で野菜 ジューシーフルーツ	牛乳 生揚げ だし削り節 まぐろ	米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 いんげん キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	629	13.3	28.0
8	水	胚芽パン		鮭のムニエル 豆と野菜のドレッシング和え 野菜のポタージュ	牛乳 鮭 大豆 生クリーム	胚芽パン 小麦粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	レモン きゅうり 人参 蓮根 枝豆 玉ねぎ クリームコーン パセリ	618	18.0	33.9
9	木	ご飯		挽き肉のコーン蒸し 野菜のオイスター炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 わかめ	米 ごま油 油	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン 人参 キャベツ もやし ねぎ	573	15.8	29.2
10	金	きびご飯		小魚の南蛮漬 青菜のごま和え 豚汁	牛乳 わかさぎ だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 きび 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	玉ねぎ パセリ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	571	14.2	26.0
13	月	チキンカレー		シーフードサラダ 甘夏みかん	鶏肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン 甘夏みかん	633	12.6	25.2
14	火	グリーンピースご飯		豚肉のスタミナみそ焼き かぼちゃの煮付け 豆腐汁	牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖	グリーンピース にんにく かぼちゃ 人参 ねぎ 小松菜	603	16.4	24.9
15	水	八宝麺		ベークドポテト 中華サラダ	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター 砂糖 ごま	生姜 にんにく 筍 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ 小松菜 切り干し大根 きゅうり	555	14.1	27.6
16	木	ご飯		鯖の塩焼き 五目きんぴら 若竹汁	牛乳 さば だし削り節 蒸しかまぼこ わかめ	米 ごま油 系こんにやく 砂糖 ごま ふ	蓮根 人参 ごぼう さやいんげん たけのこ	573	14.9	24.0
17	金	親子丼		野菜のからし醤油かけ 根菜汁	鶏肉 だし削り節 卵 牛乳 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ みつば 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	582	15.1	24.7
20	月	チャーハン		いかのトウバンジャン焼き 変わりワンタンスープ	豚挽き肉 なんと 牛乳 いか ハム 鶏肉	米 大麦 油 ごま油 砂糖 はるさめ ワンタンの皮	ねぎ 椎茸 グリンピース 生姜 にんにく 人参 セロリー キャベツ きゅうり コーン 筍 玉ねぎ 小松菜	594	15.6	25.6
21	火	パンズパン		ポテトコロッケ ポイルキャベツ チンゲンサイ としめじのスープ ミントマト	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 鶏肉 豆腐	パンズパン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ しめじ ミントマト	556	13.9	32.4
22	水	ご飯		麻婆豆腐 野菜ナムル 焼きししゃも	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし ほうれん草	592	17.6	28.1
23	木	パエリア		人参サラダ 野菜スープ メロン	鶏肉 あさり いか 海老 牛乳 まぐろ ベーコン	米 バター 油 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン グリンピース 人参 きゅうり レモン セロリー メロン	567	13.9	26.3
24	金	ご飯		鶏肉の香味焼き 煮びたし 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 小松菜	577	16.4	28.9
27	月	山菜うどん		焼きおにぎり コーンとわかめのサラダ	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 味噌 わかめ	うどん 米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 油	人参 筍 わらび しめじ ぜんまい えのきたけ ねぎ にんにく コーン きゅうり 玉ねぎ	595	13.3	20.4
28	火	ガーリックライス		じゃこオムレツ コロコロサラダ 野菜スープ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 卵 ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 きゅうり キャベツ	583	14.0	28.9
29	水	ご飯		山海揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁	牛乳 たら いわしすり身 海老 大豆 ひじき チーズ 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも	人参 ねぎ 小松菜 もやし 大根	574	16.4	24.0
30	木	レモンバタートースト		ピーンズシチュー 茹で野菜	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	レモン 人参 玉ねぎ トマト トマトピューレ パセリ もやし キャベツ きゅうり りんご	587	13.6	35.7
31	金	ご飯		チーズタッカルビ 中華風きゅうり ニラ卵スープ	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ だし削り節 卵	米 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 椎茸 なら	564	16.7	28.2

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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
今月平均摂取量	590	15	27.2	346	92	2.3	2.9	262	0.36	0.52	30	2.3	6.1