



# 5月 献立表

実施日	お知らせ	主食	のみもの	おかず	デザート	赤	黄	緑	栄養価	
						血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
6	金	【季節の献立】 端午の節句 中華ちまき		春雨サラダ 中華卵スープ		豚肉・えび・鶏肉 豆腐・たまご 牛乳	もち米・はるさめ 砂糖・でんぶん・油 ごま	にんじん・こまつな・椎茸 グリーンピース・きゅうり キャベツ・玉葱・たけのこ えのきたけ	744	31.7
9	月	カレーうどん		ピザポテト 野菜のちりめん和え		豚・ベーコン・牛乳 チーズ・ちりめん	うどん・でんぶん じゃがいも・砂糖・油 ごま	にんじん・こまつな・ピーマン 玉葱・しめじ・ねぎ・もやし キャベツ	797	32.8
10	火	わかめご飯		さばのねぎソースがけ ごまあえ けんちん汁		さば・豚肉・油揚げ 豆腐・牛乳・ちりめん わかめ	米・砂糖・こんにやく じゃがいも・油・ごま	こまつな・にんじん・長ねぎ もやし・キャベツ・だいこん ごぼう・椎茸	836	36.7
11	水	揚げパン		キッシュオムレツ 鶏ささみスープ	フルーツ ポンチ	きな粉・ロースハム ツナ・たまご・鶏肉 豆腐・牛乳 粉チーズ 生クリーム	パン・砂糖 じゃがいも・でんぶん 油	トマト・にんじん・しょうが もやし・長ねぎ・椎茸 みかん缶・パイナップル	807	35
12	木	とりごぼうピラフ		マセドアンサラダ ワカメスープ	カルピス ゼリー	鶏肉・たまご・豆腐 牛乳・チーズ・わか め カルピス・粉寒天	米・麦・じゃがいも 砂糖・油・バター ごま	にんじん・ごぼう・しょうが グリーンピース・玉葱・キャベツ パイナップル	760	28.5
13	金	めかぶそばろご飯		焼きししゃも くるみあえ かきたま汁	くだもの	若肉・たまご・豆腐 牛乳・めかぶわかめ ししゃも・わかめ	米・砂糖・でんぶん ごま・くるみ	にんじん・ほうれんそう しょうが・キャベツ・もやし 長ねぎ・くだもの	736	29.9
16	月	セサミトースト		ハンガリアンシチュー カリカリポテトサラダ		ベーコン・豚肉 いんげんまめ 牛乳・粉チーズ	食パン・砂糖 じゃがいも・小麦粉 砂糖・バター・ごま 油	にんじん・ホールトマト・玉葱 マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・きゅうり・もやし	851	27.6
17	火	回鍋肉丼		青菜と豆腐のスープ	フルーツ ヨーグルト	豚肉・赤みそ 八丁味噌・鶏肉 豆腐・牛乳 ヨーグルト	米・麦・砂糖 でんぶん・はちみつ 油	ピーマン・にんじん・長ねぎ チンゲンサイ・しょうが たけのこ・キャベツ・にんにく 椎茸・玉葱・みかん缶 パイナップル・もも缶	821	28.3
18	水	1年生 魚沼 【季節の献立】 グリーンピース		ピースご飯 キャベツとアスパラの和え物 みそ汁		鶏肉・油揚げ かつお節・みそ 牛乳	米・もち米・砂糖 じゃがいも・油	アスパラガス・グリーンピース 長ねぎ・キャベツ・きゅうり 玉葱	755	29.6
19	木	1年生 魚沼		なすとトマトの Pasta	ココア ケーキ	ベーコン・ツナ たまご・牛乳 ちりめん	スパゲッティ・砂糖 小麦粉・粉糖・バター 油・ごま	パセリ・にんじん・玉葱 ホールトマト・にんにく しめじ・なす・キャベツ だいこん・きゅうり	909	31.6
20	金	1年生 魚沼		ツナサラダ 洋風卵スープ	くだもの	鶏肉・えび・いか ツナ・たまご・牛乳 わかめ	米・押麦・砂糖 バター・オリーブ油 油	にんじん・ピーマン・こまつな にんにく・玉葱 マッシュルーム・キャベツ 椎茸・くだもの	738	33.7
23	月	ソース焼きそば	ジョア	スパイシーポテト チゲスープ		豚肉・豆腐・牛乳	中華めん・じゃがいも 油	にんじん・にら・キャベツ 玉葱・もやし・たけのこ にんにく・しょうが はくさいキムチ・長ねぎ	777	27.0
24	火	ご飯		大豆と煮干の甘辛和 新じゃがのそぼろ煮 みそ汁		大豆・鶏肉・生揚げ 豆腐・油揚げ かつお節・みそ 牛乳・煮干し わかめ	米・麦・でんぶん 砂糖・じゃがいも 糸こんにやく・油 ごま	にんじん・玉葱・椎茸 長ねぎ	801	33.0
25	水	カレーミートサンド		野菜のスープ煮 もやしのごましょうゆ和え	くだもの	豚肉・大豆 ベーコン・牛乳 チーズ	パン・砂糖・小麦粉 じゃがいも・油・ごま	にんじん・こまつな・玉葱 にんにく・しょうが・キャベツ もやし・くだもの	801	34.3
26	木	麦ご飯		ひじきのふりかけ ほっけの開き ごま酢和え 田舎汁		ほっけ・生揚げ みそ・牛乳・芽ひじき ちりめん	米・麦・砂糖 こんにやく・ごま じゃがいも	にんじん・こまつな・きゅうり もやし・ごぼう・だいこん 長ねぎ	749	31.5
27	金	えびクリームライス		じゃこ入りサラダ	オレンジ ゼリー	鶏肉・えび いんげんまめ 牛乳・粉チーズ ちりめん・粉寒天	米・小麦粉・砂糖 バター・油・ごま	にんじん・パセリ・玉葱 マッシュルーム・もやし キャベツ・きゅうり・だいこん レモン・みかん缶	851	31.2
30	月	ガーリックトースト		ミモザサラダ グリーンシチュー きなこ豆		たまご・鶏肉・大豆 きな粉・牛乳 粉チーズ	パン・砂糖 じゃがいも・小麦粉 バター・油	パセリ・にんじん・こまつな にんにく・きゅうり・キャベツ 玉葱・グリーンピース	890	34.6
31	火	キムチチャーハン		チロギサラダ にら玉スープ	くだもの	豚肉・たまご・豆腐 ベーコン・牛乳 わかめ・刻みのり	米・砂糖・でんぶん 油・ごま	にんじん・にら・しょうが はくさいキムチ・長ねぎ だいこん・きゅうり・キャベツ にんにく・たけのこ・椎茸 くだもの	748	30.2

※ 食材調達の都合等、急きよ、やむを得ず内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

