

松茂町幼稚園, 小・中学校5月分予定献立表

日	曜日	献立名			材 料 名 (食 品 名)			栄養価		
		主 食	ミルク	てんか ぶつ	お か ず	あ か	み どり	き い ろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1	月	ごはん	牛乳	やさいふりかけ	高野豆腐の卵とじ いかのさっぱり和え	牛乳・高野豆腐 鶏肉・平天 たまご・いか	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・枝豆 キャベツ・もやし・きゅうり	米 砂糖 やさいふりかけ	636 782	28.0 34.1
2	火	ごはん	牛乳		ちくわの香味あげ ベーコンと小松菜のスープ こどもの日ゼリー	牛乳・ちくわ あおのり・ベーコン とうふ	にんじん しめじ たまねぎ・こまつな	米・天ぷら粉 こめこ・油 こどもの日ゼリー(日向夏)	612 731	19.0 24.2
8	月	ごはん	牛乳		厚揚げのチンジャオロースー 春雨スープ	牛乳・豚肉 厚揚げ・ベーコン 干しわかめ	ピーマン たけのこ たまねぎ・にんじん	米・でん粉 油・砂糖 はるさめ・ごま油	619 762	20.9 24.9
9	火	ごはん	牛乳		いわしのしょうが煮 大豆の磯煮	牛乳・いわしのしょうが煮 鶏肉・干しひじき 平天・だいず	にんじん ごぼう さやいんげん	米 じゃがいも 砂糖	699 860	29.3 35.7
10	水	ごはん	牛乳		キャベツつくね れんこんの炒め煮	牛乳・キャベツつくね 平天・豚肉	れんこん こんにやく にんじん・さやいんげん	米 砂糖 油	679 827	23.1 27.5
11	木	小型 チーズパン	牛乳		ウインナーのチリソース煮 ごぼうサラダ	牛乳・チーズ ウインナー・えび チキンハム	たまねぎ・にんじん たけのこ・コーン グリーンピース・ごぼう・キャベツ	パン 油 香り胡麻ドレッシング	710 879	31.4 38.7
12	金	ごはん	牛乳		いわしのカリカリフライ 筑前煮	牛乳 いわしのカリカリフライ 鶏肉・厚揚げ	こんにやく・にんじん ごぼう・れんこん たけのこ・さやいんげん	米 油 砂糖	671 844	24.3 30.0
15	月	ごはん	牛乳		八宝菜 しゅうまい	牛乳 豚肉 えび・うずら卵・しゅうまい	はくさい・たまねぎ にんじん・ヤングコーン たけのこ・さやいんげん	米 でん粉 砂糖	645 851	25.8 33.5
16	火	ごはん	牛乳		具だくさん豚丼 和風サラダ	牛乳 豚肉 焼きちくわ・チキンハム	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・もやし・こまつな	米 砂糖 和風ドレッシング	630 774	23.3 27.9
17	水	ごはん	牛乳		じゃがいものそぼろ煮 五目厚焼きたまご	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 厚焼きたまご	たまねぎ にんじん こんにやく・さやいんげん	米 じゃがいも 砂糖・油	646 791	18.1 21.3
18	木	小型 コッペパン	牛乳	マーガリン	焼きそば フルーツあんじん	牛乳・豚肉 いか・平天 あおのり・かつお節	たまねぎ・もやし・にんじん キャベツ・ピーマン・ミカン パイナップル・ももかん	パン ちゅうかめん 油 マーガリン	683 856	25.3 31.5
19	金	ごはん	牛乳		鮭チーズフライ 松茂元気みそ汁	牛乳・鮭チーズフライ 油あげ・赤みそ・白みそ	れんこん だいこん えのきたけ・こまつな	米 油 さつまいも	638 806	21.5 26.8
22	月	ごはん	牛乳		さばのみそ煮 五目煮	牛乳・さばのみそ煮 鶏肉・ちくわ	こんにやく たまねぎ にんじん・さやいんげん	米 じゃがいも 砂糖・油	679 808	24.4 29.4
23	火	ごはん	牛乳		ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 牛肉 チーズ・チキンハム	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン きゅうり	米 じゃがいも ドレッシングコーンクリーム	676 825	20.5 24.6
24	水	ごはん	牛乳		豆腐の中華風煮 焼きギョーザ	牛乳・とうふ 豚肉・えび 焼きギョーザ	たまねぎ にんじん たけのこ・チンゲンサイ	米・油 砂糖・でん粉 ごま油	642 829	25.8 32.5
25	木	切り目つき コッペパン	牛乳	バックケチャップ	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンポタージュ	牛乳 ハンバーグ	キャベツ・たまねぎ パセリ・にんじん コーン	パン じゃがいも 生クリーム ケチャップ	605 755	24.5 30.5
26	金	ごはん	牛乳	ひじきのり つくだに	鶏肉のから揚げ 鳴門わかめのすまし汁	牛乳・鶏肉 とうふ・干しわかめ かまぼこ・ひじきのり	からあげ粉 にんじん たまねぎ・えのきたけ	米 でん粉 油	603 738	24.9 29.8
29	月	ごはん	牛乳		豚肉のみそ煮 ごま酢和え	牛乳・豚肉 厚揚げ・赤みそ ちくわ	こんにやく・にんじん たけのこ・さやいんげん キャベツ・きゅうり・もやし	米 じゃがいも 砂糖・ごま	629 773	23.4 28.5
30	火	ごはん	牛乳		さわらのひり辛焼き どさんこ汁	牛乳・さわら とうふ・豚肉 赤みそ・白みそ	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・コーン こまつな	米 砂糖 じゃがいも・バター	625 757	27.6 32.5
31	水	ごはん	牛乳		韓国風すきやき コロケ	牛乳 豚肉 とうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ えのきたけ・こんにやく	米・砂糖 ごま・コロケ	671 842	22.3 27.4
								小学校中学年基準	650	24.0
								中学校 基準	830	30.0