

令和6年5月分

日 曜	献立名 主食・おかず・牛乳	食 品 名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		赤の仲間 血や肉や卵になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
1	水 牛乳	鶏そぼろ寿司 こどもの日献立	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご	ゆず にんじん えだまめ	638	25.3	17.1
	つみれ汁	イワシつみれ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん	こめ さとう ごま			
	かしわもち			かしわもち			
2	木 牛乳	コッパン	ぎゅうにゅう		618	29.1	22.2
	サワラのパン粉焼き コーンサラダ	サワラ チーズ ツナ	にんにく パセリ コーン にんじん キャベツ	オリーブオイル パンこ イタリアンドレッシング			
	コンソメスープ	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん	さつまいも			
7	火 牛乳	小籠コッパン	ぎゅうにゅう		636	22.4	24.4
	ちくわのカレー揚げ キャベツサラダ	ちくわ たまご	キャベツ にんじん えだまめ	かむぎこ あぶら かんきつドレッシング			
	ミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん しめじ	おじゃがもち			
8	水 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		604	22.3	16.5
	イワシのみぞれ煮 おひたし	イワシのみぞれに かまぼこ	ほうれんそう はくさい	さとう			
	みそ汁	あぶらあげ ワカメ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ	さつまいも			
9	木 牛乳	コッパン	ぎゅうにゅう		647	22.4	19.6
	トマトクリームスパゲティ	ベーコン	トマト たまねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく	スパゲティ バター さとう なまクリーム			
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー コーン にんじん	ちゅうかごまドレッシング			
10	金 牛乳	姜ごはん	ぎゅうにゅう		612	24.5	17.0
	豆腐の中華風煮	とうふ ぶたにく イカ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
	切り干し大根の華風和え	ツナ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	ごま さとう ごまあぶら			
13	月 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		609	22.9	17.3
	しょうが焼き 添え野菜	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	こめ			
	もずくのすまし汁	とうふ もずく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ				
14	火 牛乳	数珠カレー	ぎゅうにゅう		635	19.3	27.2
	鶏肉のトマト煮	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ヤングコーン エリンギ トマト	じゃがいも さとう かたくりこ			
	ブロッコリーサラダ 菁リンゴゼリー		ブロッコリー カリフラワー にんじん	なぞドレッシング あおリンゴゼリー			
15	水 牛乳	ヒビンバ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう いたどり たけのこ かしわ わらび	629	22.5	19.3
	厚揚げの中華風スープ	あつあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ さとう ごまあぶら			
	コッパン	ぎゅうにゅう		パン			
16	木 牛乳	カツオフライ れんこんサラダ	カツオフライ ツナ	れんこん ブロッコリー にんじん	590	23.5	21.2
	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	あぶら さとう ごまドレッシング			
	姜ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
17	金 牛乳	新じゃがのそぼろ煮	ぶたにく ちくわ	こんにゃく たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが	602	19.8	15.3
	ゆかり和え		キャベツ だいこん にんじん あかしそ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ			
	どんどろけ飯	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ ごまあぶら			
20	月 牛乳	ワカメの酢の物	かまぼこ ワカメ	キャベツ ゆず	605	19.3	16.5
	だまこちのすまし汁 型抜きチーズ	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	だまこもち			
	アップルパン	ぎゅうにゅう	りんご	パン			
21	火 牛乳	ミートキャロットオムレツ ごぼうサラダ	ミートキャロットオムレツ	ごぼう にんじん えだまめ	605	21.9	22.4
	アスパラガスのスープ	とりにく	たまねぎ アスパラガス にんじん コーン エリンギ	さとう ノンエッグマヨネーズ			
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
22	水 牛乳	サバの塩焼き 土佐和え	サバ かつおぶし	すだち はくさい きゅうり にんじん	633	27.7	20.2
	豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ ワカメ みそ	たまねぎ にんじん しめじ	さとう			
	ナン	ぎゅうにゅう		ナン			
23	木 牛乳	大豆のチリコンカン エッグサラダ	だいず ぶたにく ひよこまめ えんどうまめ レンズまめ あずき たまご	たまねぎ エリンギ にんにく カリフラワー キャベツ	598	27.5	21.0
	鶏肉のスープ	とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ	さつまいも			
	姜ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
24	金 牛乳	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん たけのこ	610	24.4	16.1
	パンバンジー	サラダチキン	きゅうり にんじん	ごま ごまあぶら さとう			
	ハヤシライス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら			
27	月 牛乳	フルーツポンチ		みかん バイン おうとう	677	19.7	17.4
	コッパン マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう		パン マーシャルビーンズ			
	焼きビーフン	ぶたにく イカ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	ビーフン あぶら ごまあぶら			
28	火 牛乳	もやしのナムル	ほうれんそう もやし にんじん		621	21.8	20.2
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
	高野豆腐の煮物	こうや豆腐 とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	さとう			
29	水 牛乳	ゆず酢和え		はくさい だいこん にんじん ゆず	617	25.4	16.8
	ミルクパン	ぎゅうにゅう スキムミルク		さとう			
	パン			パン			
30	木 牛乳	チキンソテー 枝豆サラダ	とりにく	キャベツ えだまめ にんじん	588	29.6	19.5
	ABCスープ	ハム	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	さとう ちゅうかごまドレッシング			
	マカロニ			マカロニ			
31	金 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		649	24.5	18.6
	サケと大豆のごまからめ	サケ だいず	しょうが	かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう			
	野菜たっぷりみそ汁	あぶらあげ みそ	はくさい だいこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ				

物質の購入、その他の都合による変更をご了承ください。