

# \*\*5月の給食献立表\*\*

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	ごはん いちご 肉団子スープ 麻婆豆腐 ひじきときゅうりのサラダ	七分つき米、ホットケーキ粉、三温糖、砂糖、片栗粉、油、粉糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、おから、ベーコン、米みそ(甘みそ)	いちご、きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、ひじき、しょうが、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ポン酢、酒、酢、食塩	ブルー おから焼きドーナツ 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 241 mg
02 (土)	ハヤシライス カラフルサラダ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、だいたい水、煮缶詰、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、レタス、マッシュルーム缶、トマト、きゅうり、干しぶどう、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、ポン酢、しょうゆ、酢	せんべい ぶどう蒸パン 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.0 g カルシウム 184 mg
07 (木)	カレーライス カリカリたつくり りんごのサラダ 飲むヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、油、三温糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩)、だいたい水、煮缶詰、小魚、ごま	みかん濃縮果汁、たまねぎ、りんご、みかん缶、にんじん、キャベツ、アガー、干しぶどう、レモン、にんにく	カレールー、本みりん、食塩	せんべい オレンジゼリー せんべい	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 327 mg
08 (金)	ごはん かぼちゃの甘煮 五目汁 きよみオレンジ 凍り豆腐のから揚げ 青菜胡麻和え	七分つき米、ホットケーキ粉、さといも、板こんにゃく、油、メープルシロップ、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ	ブルー ホットケーキ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 292 mg
09 (土)	ごはん りんご ニラのスープ 肉団子の甘酢あん 中華風和えもの	七分つき米、オートミール、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	りんご、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、にら、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、ケチャップ、食塩	せんべい オートミールバー 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 208 mg
11 (月)	三色どんぶり すまし汁(豆腐・わかめ) れんこんきんぴら ヨーグルト	米、焼きそばめん、押麦、砂糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、でんぶ、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、コーン缶、生わかめ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、焼きのり、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、みりん、食塩	クラッカー ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 274 mg
12 (火)	麦ごはん バナナ 相性汁 鮭の香り味噌焼き 筑前煮	米、さつまいも、さといも、マカロニ、砂糖、押麦、板こんにゃく、しらたき、油、ごま油	牛乳、なまざけ、鶏もも肉、豆乳、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	バナナ、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、いんげん、万能ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	あんぱんまんせんべい マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 183 mg
13 (水)	ミートスパゲティ 野菜スープ(キャベツ) ブルーベリーヨーグルト じゃこサラダ	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、じゃがいも、三温糖、オリーブ油、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、油揚げ、じゃこ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、ブルーベリージャム、キャベツ、セロリー、さやえんどう、干しいたけ、にんにく、レモン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、ポン酢、食塩	パイ きつねおにぎり 緑茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 179 mg
14 (木)	ごはん カリカリたつくり みそ汁(大根・わかめ) りんご かใれの照り焼き アスパラガスのソテー	じゃがいも、七分つき米、油、マヨネーズ、砂糖、三温糖	牛乳、かใれい、小魚、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、たまねぎ、生わかめ、しめじ、コーン缶、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	せんべい フライドポテト 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 299 mg
15 (金)	★お誕生日会 おたのしみこんだて★						
16 (土)	ごはん 豆腐の中華スープ 花シュウマイ 小松菜とツナの和えもの	七分つき米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢	せんべい マシュマロクラッカー 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 222 mg
18 (月)	ブルコギ丼 すまし汁(豆腐・小松菜) ひじきとれんこんのサラダ バナナ	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、豆乳、ごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にら、コーン缶、ひじき、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、酒、食塩	クラッカー お好み焼き風ポテト 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 217 mg
19 (火)	麦ごはん きよみオレンジ みそ汁(かぶ・わかめ) 肉じゃが(豚肉) かじきの竜田揚げ	米、食パン、じゃがいも、しらたき、押麦、片栗粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、生わかめ、さやえんどう、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、シナモン	あんぱんまんせんべい シナモントースト 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 219 mg
20 (水)	パン・食パン シェパーズパイ たまねぎとセロリのスープ にんじんサラダ	食パン、じゃがいも、七分つき米、もち米、三温糖、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、無塩バター、すりごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリー、干しぶどう、レモン	ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩、パセリ粉	パイ 五平餅 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 293 mg
21 (木)	ごはん 青菜胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ) バナナ ミートローフ ごぼうサラダ	七分つき米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、ごま油、三温糖	豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、すりごま	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、コーン缶、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、本みりん、酢、食塩	せんべい 中華雑炊 緑茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 145 mg
22 (金)	ごはん ヨーグルト みそ汁(キャベツ・小松菜) 鶏と根菜の炒めもの きゅうりのゆかり和え	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、れんこん、ごぼう、干しぶどう、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	ブルー 玄米フレーククッキー 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 291 mg