5月　献立表

＊献立は都合により変更になることがあります。　　◎エネルギーの基準値は８３０ｋｃａｌです。

日	曜	献立	主に体を作るもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		kcal	備考
			魚・肉・卵等	乳製品・海藻等	米・パン・いも等	油・種実類等	緑黄色野菜	その他の野菜		
3	月	憲法記念日								
4	火	みどりの日								
5	水	こどもの日								
6	木	わかめごはん　牛乳　焼きししゃも きゅうりのごまじょうゆあえ 厚揚げと野菜のそぼろ煮	厚揚げ 豚肉	わかめ 牛乳 ししゃも	米 じゃがいも かたくり粉	ごま	にんじん	きゅうり　たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	813	
7	金	米粉パン　牛乳　ツナオムレツ 青菜とコーンのソテー　米粉シチュー	卵　ツナ 鶏肉	牛乳	米粉パン かたくり粉 じゃがいも	油	小松菜 にんじん ブロッコリー	キャベツ　エリンギ コーン　たまねぎ	802	
10	月	キムチチャーハン　牛乳　あじフライ 新緑あえ　卵とトマトの中華スープ	豚肉　あじ 卵	牛乳	米　小麦粉 パン粉 かたくり粉	油	にんじん にら　トマト アスパラガス 小松菜	たまねぎ　白菜　ねぎ キャベツ　コーン しょうが　たけのこ 干ししいたけ	819	なんと サンキュー デー
11	火	ごはん　牛乳　和風オムレツ 小松菜のえのきあえ じゃがいもと大豆のうま煮	牛肉　卵 大豆　豚肉	牛乳　昆布	米 こんにゃく じゃがいも	油	小松菜 にんじん さやいんげん	ねぎ　たまねぎ 干ししいたけ えのき　キャベツ ごぼう　しめじ	812	
12	水	ゆかりごはん　牛乳　チキン南蛮 刻み漬け　たまねぎたっぷりスープ	鶏肉　卵 ベーコン	牛乳	米　小麦粉 かたくり粉	油　ごま バター	しそ にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　大根 コーン　グリンピース	898	
13	木	ごはん　牛乳　揚げ豆腐のごまだれあえ はりはりあえ　肉じゃが　青りんごゼリー	五箇山豆腐 豚肉	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	油　ごま	小松菜 にんじん	切干大根　もやし たまねぎ 干ししいたけ グリンピース	889	
14	金	はちみつパン　牛乳　チキングラタン コーンあえ　ビーフンスープ	鶏肉	牛乳　チーズ	はちみつパン 小麦粉 ビーフン	バター	ブロッコリー にんじん	しめじ　キャベツ もやし　コーン たけのこ　白菜 干ししいたけ　ねぎ	789	
17	月	ごはん　牛乳　ホイコーロー じゃがいものみそ汁　冷凍アップル	豚肉　油揚げ	牛乳　わかめ	米 かたくり粉 やがいも	油	ピーマン にんじん	キャベツ　たまねぎ 干ししいたけ にんにく　ねぎ りんご	815	
18	火	ごはん　牛乳　ポークジンジャー ひじきの炒め煮　若竹みそ汁	豚肉　油揚げ 大豆 木綿豆腐	牛乳　ひじき わかめ	米　はちみつ こんにゃく	油	にんじん	しょうが　りんご にんにく　たけのこ たまねぎ	766	
19	水	ごはん　牛乳　鮭ザンギ キャベツのごまあえ　いもだんご汁 ハスカップゼリー	鮭　卵　鶏肉	牛乳　昆布	米 かたくり粉 じゃがいも	油	小松菜 にんじん	しょうが　にんにく キャベツ　大根 ごぼう　ねぎ ハスカップ	838	食育の日 ～北海道～
20	木	カレーライス　牛乳　小あじのから揚げ ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳　小あじ ヨーグルト	米　麦 じゃがいも かたくり粉	油	にんじん トマト	たまねぎ　セロリ グリンピース にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり みかん	889	
21	金	セルフハンバーガー　牛乳 添え野菜　ミネストローネ	牛肉　豚肉 ベーコン	牛乳　チーズ	パン じゃがいも マカロニ	油	にんじん トマト	キャベツ　きゅうり たまねぎ　セロリ	837	
24	月	振替休業日								
25	火	ごはん　牛乳　豚肉のケチャップあえ チーズポテト　鶏ごぼうスープ　河内晩柑（かわちばんかん）	豚肉　レバー 鶏肉	牛乳　チーズ	米 かたくり粉 じゃがいも	油	にんじん チンゲンサイ	しょうが　コーン ごぼう　たまねぎ エリンギ　河内晩柑	833	
26	水	ごはん　牛乳　シュウマイ キャベツと油揚げのごまあげ　すき焼き煮	豚肉　油揚げ 牛肉 焼き豆腐	牛乳	米　小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油　ごま	にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　ごぼう 干ししいたけ　白菜 ねぎ	840	
27	木	油麩丼（あぶらふどん）　牛乳　アーモンドあえ 五目豆腐　ヨーグルト	卵　木綿豆腐 鶏肉	牛乳　昆布 ヨーグルト	米　麩	アーモンド	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ　ねぎ 干ししいたけ キャベツ　たけのこ	861	
28	金	黒糖パン　牛乳　メンチカツ わかめサラダ　洋風白玉汁	豚肉 ベーコン	牛乳　わかめ	黒糖パン 小麦粉 パン粉　白玉	ごま	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン 大根　ねぎ	845	
31	月	ごはん　牛乳　魚の甘みそ焼き 切干大根のツナマヨあえ　さつま汁	魚　ツナ 絹ごし豆腐	牛乳	米 さつまいも こんにゃく	ごま	にんじん	しょうが　切干大根 きゅうり　白菜 干ししいたけ	808	