

5月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実		
今月のめあて 「朝食の働きを知ろう」									
日	曜	献立名	牛乳						
1	水	八十八夜ごんでて 麦ごはん ぎょうざ ほうれんそうとひじきのナムル とうふの中華スープ お茶めな大豆	○	ぎょうざ ハム もめんどうふ だいず	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし しいたけ ねぎ	米 麦 ごま油	705 24.4 19.2 1.4
2	木	こどもの日ごんでて(端午の節句) 麦ごはん かつおのごまみそあえ こまつなとコーンのおひたし わかめスープ かしわもち	○	かつお かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	もやし とうもろこし	米 麦 かたくり粉 さとう かしわもち	878 40.4 18.6 2.6
7	火	かみかみごんでて 麦ごはん ささみの磯辺フライ ごぼうとちくわのサラダ こまつなのみそ汁	○	とりささみ肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ もやし えのき えだまめ とうもろこし	米 麦 こむぎ粉 パン粉	806 34.5 21.9 2.6
8	水	カレーうどん マカロニサラダ	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず ツナ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	うどん かたくり粉 マカロニ	868 30.1 41.6 3.3
9	木	スポ食ごんでて① 麦ごはん スタミナなつとう ひじき入りサラダ 具だくさん汁	○	なつとう とりひき肉 あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん	米 麦 さとう	772 33.6 23.0 1.7
10	金	スポ食ごんでて② 麦ごはん ぶたのアップルソース焼き ブロッコリーのおかか和え さつまいものみそ汁	○	ぶた肉 かつおぶし	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ りんご しめじ もやし とうもろこし	米 麦 さつまいも さとう	773 29.9 19.1 2.0
13	月	全会津中体連陸上大会 1日目							
14	火	全会津中体連陸上大会 2日目							
15	水	全会津中体連陸上大会 3日目							
16	木	全会津中体連陸上大会 予備日							
17	金	麦ごはん トマト入りマーボーどうふ もやしの中華スープ ライチゼリー	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず もめんどうふ	牛乳 わかめ	トマト にんじん	しいたけ ねぎ もやし とうもろこし	米 麦 さとう かたくり粉 ゼリー	856 35.7 22.9 2.9
20	月	おやこ丼 紅白なます とうふのすまし汁	○	とり肉 なると たまご もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	しいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん	米 麦 さとう	818 37.1 24.5 3.2
21	火	麦ごはん やさいのはるまき はるさめサラダ ワンタンスープ	○	はるまき ハム とりひき肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり しいたけ キャベツ とうもろこし もやし	米 麦 はるさめ さとう しゅうまいの皮	830 22.9 24.6 2.1
22	水	クリームスープパグッティ グリーンサラダ	○	あさり ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しめじ えだまめ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし キャベツ	スパグッティ こむぎ粉 さとう	795 30.7 29.0 2.5
23	木	味めぐりごんでて(東京都) 麦ごはん のりの佃煮(つくだに) ちゃんこなべ(荒汐部屋風) ブルーベリーゼリー 原宿ドッグ(チーズ)	○	ぶた肉 あつあげ	牛乳 のりの佃煮	にんじん こまつな	ごぼう しめじ だいこん キャベツ ゼリー	米 麦 しらたき 原宿ドッグ	858 30.0 25.5 1.8
24	金	麦ごはん 洋風たまご焼き キャベツのレモンサラダ 和風ミネストローネ	○	たまご ツナ だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ レモン果汁 とうもろこし キャベツ だいこん	米 麦 さとう	796 31.3 26.1 2.6
27	月	ピピンバ丼 えのきときぬさやのみそ汁	○	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや	もやし ぜんまい えのき	米 麦 さとう	785 34.1 21.8 2.7
28	火	麦ごはん さけの包み焼き ほうれんそうのごまあえ たまねぎのみそ汁	○	さけ もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし キャベツ	米 麦 さとう	762 33.9 21.9 2.3
29	水	麦ごはん とりのからあげレモンソースがけ こまつなのおひたし 凍みどうふのみそ汁	○	とり肉 凍みどうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ねぎ とうもろこし だいこん レモン果汁	米 麦 かたくり粉 さとう	852 31.7 27.7 2.0
30	木	麦ごはん あつあげのマヨコーン焼き ちくわともやしのごまあえ まいたけ汁	○	あつあげ ちくわ もめんどうふ	牛乳	にんじん	とうもろこし もやし たまねぎ ねぎ きゅうり まいたけ	米 麦 さとう	814 32.9 30.0 2.5
31	金	たけのごはん 焼き魚(ほっけ一夜干し) ブロッコリーの和風あえ あさりのみそ汁	○	ほっけ ハム あぶらあげ かつおぶし あさり あつあげ	牛乳	にんじん きぬさや ブロッコリー こまつな	たけのこ しいたけ もやし とうもろこし	米 麦 さとう	771 40.4 21.5 2.8

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。