

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
				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	
今月のめあて 「 朝食の働きを知ろう 」										エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
										830 34.2 ~27.6 2.5未満
日	曜	献立名	牛乳							
1	木	ハ十八夜こんだて 麦ごはん チキンのハーブ焼き さっぱりサラダ ほうれんそうのみそ汁 お茶めなだいず	○	とりもも肉 あぶらあげ もめんどうふ だいず	牛乳	ほうれんそう	きゅうり レモン キャベツ だいこん たまねぎ	米 麦 さとう	油	781 33.5 24.5 1.6
2	金	こどもの日こんだて 麦ごはん 白身魚フライ こまつなのおひたし かまぼこ入りすまし汁 かしわもち	○	白身魚フライ 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 かしわもち	油	800 27.1 16.9 2.7
5	祝	こどもの日								
6	火	振替休日								
7	水	かみかみこんだて きのこの和風スパゲティ まっくろくろすけだんご	○	ベーコン きなこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのき しめじ しいたけ たまねぎ	スパゲティ さとう しらたまだんご	油 ごま	833 29.2 29.1 3.1
8	木	わかめごはん はるまき ちくわ入り中華あえ たまごスープ	○	はるまき ちくわ もめんどうふ たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし もやし たまねぎ	米 麦 さとう かたくり粉	油 ごま油	805 24.9 27.2 2.9
9	金	麦ごはん かつおのごまみそがらめ わかめサラダ こまつなのみそ汁	○	かつお ツナ	牛乳 わかめ	こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし	米 麦 さとう	油 ごま ごま油	834 40.8 23.5 2.1
12	月	スボ食こんだて① あつあげ入りみそいため丼 たまごこまつなのスープ オレンジゼリー	○	ぶたもも肉 あつあげ もめんどうふ たまご	牛乳	ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう かたくり粉 ゼリー	ごま油	843 36.6 24.0 2.1
13	火	全会津陸上大会①								
14	水	全会津陸上大会②								
15	木	全会津陸上大会③								
16	金	全会津陸上大会予備日								
19	月	食育の日こんだて 麦ごはん あつあげ田楽(でんがく) いそあえ すまし汁	○	あつあげ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ もやし	米 麦 まめふ さとう		732 31 19.7 2.5
20	火	麦ごはん とりのからあげレモンソースがけ コーンのおひたし しみどうふのみそ汁	○	とりもも肉 しみどうふ	牛乳	こまつな きぬさや にんじん	もやし とうもろこし だいこん レモン	米 麦 かたくり粉	油	862 32.3 28.3 1.9
21	水	ナポリタンソーススパゲティ こまつなサラダ	○	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	スパゲティ さとう	油 バター	817 28.0 26.3 3.6
22	木	スボ食こんだて② 麦ごはん さばのみそ煮 切干だいこんのごまネーズあえ とうふのすまし汁	○	さば もめんどうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干だいこん きゅうり もやし えだまめ たまねぎ	米 麦 さとう	マヨネーズ ごま	906 33.4 36.7 2.4
23	金	ポークハヤシライス えだまめサラダ	○	ぶたもも肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ もやし マッシュルーム グリーンピース きゅうり えだまめ	米 麦 じゃがいも さとう	油 ごま油	803 25.9 21.4 2.5
26	月	ビビンバ丼 ワンタンスープ	○	ぶたもも肉 とりもも肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし ぜんまい	米 麦 しゅうまいの皮 さとう	ごま油	807 34.1 24.3 2.5
27	火	味めぐりこんだて(京都府) 麦ごはん ぶりのみそづけフライ だいこんとあつあげの炊いたん さといものみそ汁	○	ぶり あつあげ	牛乳	みずな にんじん いんげん	だいこん たまねぎ	米 麦 さとう さといも	油	803 28.5 23.1 1.6
28	水	味めぐりこんだて(アメリカ) ピタパン スラッピージョー やさしいサラダ じゃがいものチャウダー	○	ぶたひき肉 とりひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト パプリカ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	ピタパン じゃがいも さとう こむぎ粉 かたくり粉	バター 油	813 31.5 32.2 3.3
29	木	麦ごはん キムタクなっとう ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	○	なっとう しみどうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キムチづけ たくあん きゅうり ごぼう しいたけ たまねぎ	米 麦 さつまいも しらたき さとう	油	770 29.3 16.5 2.2
30	金	麦ごはん カラフルたまご焼き ブロッコリーのおかかあえ 和風ミネストローネ	○	たまご かつおぶし だいず	牛乳	パプリカ ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう	油	704 28.5 17.4 2.4

※ 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。