

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)		
日	曜	献立名	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	830 34.2 ~27.6 2.5未満
1	水	八十八夜こんだて 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		580 20.3 16.5 1.2
2	木	こどもの日こんだて(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 油 ごま		712 30.8 16.0 2.1
7	火	かみかみこんだて 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 油 マヨネーズ		643 27.2 18.5 2.0
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	油 マヨネーズ	679 24.1 32.3 2.4
9	木	スポ食こんだて① 麦ごはん スタミナなっとう ひじき入りサラダ 具だくさん汁	○	なっとう 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	ごま油	623 27.1 19.3 1.4
10	金	スポ食こんだて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		624 23.7 16.8 1.5
13	月	根菜カレーライス カントリーサラダ オレンジ	○	ぶたひき肉 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ レモン果汁 だいこん きゅうり オレンジ	米 麦 油 さとう		628 20.2 18.6 1.6
14	火	麦ごはん いわしのかば焼き ほうれんそうのごまあえ わかめととうふのみそ汁	○	いわし もめんどうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	米 麦 かたくり粉 ごま	油	618 24.4 19.3 1.6
15	水	麦ごはん グリルチキン フレンチサラダ やさしいミルクスープ	○	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし しめじ	米 麦 じゃがいも こむぎ粉	バター ドレッシング	681 22.4 24.6 1.8
16	木	そぼろ丼 わかめの酢のもの せん切りやさしいすまし汁	○	ぶたひき肉 もめんどうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ きゅうり しいたけ たまねぎ えだまめ だいこん とうもろこし えのき	米 麦 さとう	油	619 25.0 18.7 2.2
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	ごま油	692 28.5 19.2 2.3
20	月	繰替休日								
21	火	麦ごはん やさしいはるまき 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	油 ごま油	655 18.9 19.7 1.5
22	水	クリームスープバゲッティ 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	スパゲッティ こむぎ粉 さとう	油 バター	612 24.0 22.1 1.8
23	木	味めぐりこんだて(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	○	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	油	604 21.8 16.0 1.4
24	金	お弁当の日								
27	月	ピビンバ丼 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	油 ごま油	627 26.2 18.1 2.1
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	マヨネーズ ごま	616 27.5 18.1 1.9
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	油	681 24.8 23.0 1.5
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	マヨネーズ ごま	648 25.2 24.3 2.0
31	金	たけのこごはん 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	油	626 33.0 18.4 2.5

※ 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。