



5 月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	木	スパゲッティ イペスカ トーレ		コールスローサラダ 抹茶あずきスコーン	いか 海老 まぐろ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュ ルーム トマト缶 キャベツ きゅう り りんご	667	13.2	27.9
2	金	ご飯		かつおの竜田揚げ 磯 浸し 味噌汁	牛乳 鯉 のり だし削り節 油揚 げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 小松菜 人参 チンゲンサ イ 大根 ねぎ	596	17.1	23.6
7	水	ご飯		挽き肉のコーン蒸し 野 菜のオイスター炒め ワ ンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 卵	米 ごま油 油 ワンタンの皮	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン缶 人 参 キャベツ もやし にんにく 小松菜	613	15.1	27.0
8	木	ぶどうパン		スペイン風オムレツ カ ラフルサラダ オニオン スープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ぶどうパン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅう り ピーマン しめじ パセリ	576	15.8	33.6
9	金	赤しご飯		ししゃものサクサク揚げ お浸し 味噌汁	牛乳 ししゃも かつお節 だし煮 干 豆腐 油揚げ 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油	しそ チンゲンサイ もやし 人参 大根 玉ねぎ	593	15.2	28.2
12	月	グリーンピー スご飯		鶏の照り焼き わかめサ ラダ 味噌汁	牛乳 鶏肉 わかめ だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 油	グリーンピース もやし きゅう り 大根 小松菜 玉ねぎ 人参	575	16.5	29.4
13	火	胚芽パン		ポークビーンズ きゃべ つとコーンのソテー 甘 夏みかん	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	胚芽パンコッペ 油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 セロリー トマトビ ュー レー パセリ キャベツ コーン缶 甘夏みかん	568	16.5	29.3
14	水	山菜うどん		ツナ入り茹で野菜 黒砂 糖蒸しパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 まぐろ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	人参 筍 わらび しめじ ぜんま い えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	640	13.3	25.2
15	木	ご飯		鯖の塩焼き きんぴら 五目スープ	牛乳 さば だし削り節 豚肉 豆 腐	米 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 もやし 小松菜	574	15.5	26.0
16	金	ポークカ レーライス		豆と野菜のマリネ 紅小 夏	豚肉 牛乳 大豆	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト 缶 枝豆 きゅうり 蓮根 タンゼ ロ(紅小夏)	660	12.5	28.1
19	月	ご飯		おから入りハンバーグ 野菜の胡麻醤油かけ 若竹汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 おから 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ わ かめ	米 バター パン粉 砂糖 ごま ふ	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん 草 たけのこ	584	14.9	25.7
20	火	レモンパ タートースト		ポトフ スティックサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 揚げポー ル	食パン バター 砂糖 じゃがい も 油	レモン 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ(葉) 大根 きゅうり	579	13.9	35.3
21	水	ご飯		いかのザンギ 和風サラ ダ 豆腐汁	牛乳 いか だし削り節 豆腐 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 にんにく キャベツ きゅう り 人参 大根 ねぎ 小松菜	598	14.2	28.6
22	木	中華丼		ガーリックポテト 野菜ナ ムル	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛 乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう も やし ほうれん草	558	13.5	20.3
23	金	ご飯		豆腐ステーキ野菜あん かけ かぼちゃの煮付け 味噌汁	牛乳 豆腐 だし削り節 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 人参 えのき たけ パセリ かぼちゃ 大根	569	13.0	22.8
26	月	焼きそば		北の大地のポテト 切り 干し大根入りサラダ	豚肉 いか 牛乳 味噌	中華めん 油 じゃがいも なが いも 片栗粉 砂糖 ごま油 ご ま	生姜 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 切り 干し大根 きゅうり	535	12.7	25.9
27	火	ニラそぼろ 丼		野菜のおかか和え 味 噌汁	豚挽き肉 牛乳 かつお節 だし 削り節 だし昆布 油揚げ わか め 味噌	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ なら キャベツ 小松菜 人参 大根 ねぎ	611	14.7	30.2
28	水	三色ピラフ		白身魚のムニエル もや しと青菜のソテー じゃ が芋のポターージュ	牛乳 メルルーサ 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 じゃが いも	人参 コーン缶 いんげん レモ ン もやし 小松菜 玉ねぎ パ セリ	575	14.0	25.4
29	木	ご飯		西湖豆腐 ピリ辛きゅう りメロン	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン 大根 きゅうり メロン	569	15.3	26.9
30	金	高菜じゃこ ご飯		豚肉のスタミナみそ焼き 野菜のごま和え 田舎汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 味 噌 だし削り節 油揚げ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにゃ く じゃがいも	高菜漬 にんにく もやし きゅう り 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小 松菜	570	15.8	25.1

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	591	14.6	27.2	337	95	2.3	2.9	255	0.39	0.5	31	2.2	6.5