

5月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 カルシウム 炭水化物
1月	ごはん	○	かつおのいそふうみ なたねあえ わかたけじる ミニたいやき	ぎゅうにゅう, かつお, あおのり, たまご, わかめ, けずりぶし	こめ, きょうかまい, あぶら, さとう, かしわもち	しょうが, ほうれんそう, キャベツ, たけのこ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん	642 kcal 27.0 g 289 mg 99.7 g
2火	チーズパン	○	とりのからあげ ごぼうサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう, とり, にく, ベーコン	チーズパン, でんぷん, あぶら, マヨネーズ, ごま	しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, セロリー, たまねぎ	769 kcal 30.9 g 383 mg 72.2 g
8月	むぎごはん	○	たらのアーモンドがらめ こまつなサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう, たら, まぐろ, みず	こめ, きょうかまい, むぎ, アーモンド, さとう, あぶら, ラビオリ	こまつな, キャベツ, レモン, たまねぎ, にんじん, とうもろこし	651 kcal 25.0 g 332 mg 100.1 g
9火	コッペパン	○	チキンソテー ハムサラダ はくさいのミルクスープ	ぎゅうにゅう, とり, にく, チーズ, ハム	コッペパン, マヨネーズ, あぶら	トマト, こまつな, とうもろこし, キャベツ, はくさい, たまねぎ, にんじん, しめじ, にんにく	630 kcal 30.4 g 426 mg 67.5 g
10水	まめおこわ	○	さわらのやさいあんかけ はるキャベツの とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう, さわら, しらすぼし, ベーコン, とうふ, とうにゅう, しろみそ	こめ, もちごめ, きょうかまい, あぶら, さとう, でんぷん	グリーンピース, たまねぎ, にんじん, しょうが, きくらげ, とうもろこし, ブロッコリー, キャベツ, しいたけ, こまつな, さやえんどう, たけのこ	682 kcal 29.4 g 382 mg 95.8 g
11木	ごはん	○	かんこくふうにくじゃが ごまずあえ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにゅう, ちくわ, とうふ, あかみそ	こめ, きょうかまい, じゃがいも, こんにやく, さとう, ごまあぶら, ごま	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, にんにく, キャベツ, ほうれんそう	566 kcal 23.5 g 363 mg 90.7 g
12金	むぎごはん	○	ぶたにくの オイスターソースいため もずくスープ	ぎゅうにゅう, ぶた, にく, もずく, とうふ	こめ, きょうかまい, むぎ, あぶら, ごまあぶら	こまつな, たまねぎ, にんじん, しょうが, えのきたけ, ねぎ	535 kcal 23.2 g 309 mg 80.7 g
15月	むぎごはん	○	ホイコーロー はるさめスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう, ぶた, にく, あかみそ, わかめ	こめ, きょうかまい, むぎ, ごまあぶら, さとう, あぶら, はるさめ, はちみつレモンゼリー	たまねぎ, キャベツ, ピーマン, にんにく, しょうが, にんじん, とうもろこし	613 kcal 19.5 g 267 mg 107.7 g
16火	きなこパン	○	ミネストローネ ブロッコリーサラダ	きなこ, ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ	コッペパン, さとう, あぶら, マカロニ, ごまあぶら	たまねぎ, キャベツ, にんじん, トマト, ブロッコリー, とうもろこし	528 kcal 20.6 g 336 mg 68.3 g
17水	にくみそどん	○	きりぼしだいこんのあまずあえ よしのじる	とり, にく, あかみそ, ぎゅうにゅう, とうふ, けずりぶし	こめ, きょうかまい, さとう, ごまあぶら, でんぷん	にんじん, ねぎ, きりぼしだいこん, きゅうり, ほししいたけ, ほうれんそう, ねぎ	579 kcal 25.6 g 330 mg 87.2 g
18木	ごはん	○	キャベツいりひらつくね たまごサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう, きゃべつ, いりひらつくね, たまご, ベーコン	こめ, きょうかまい, あぶら, マヨネーズ, じゃがいも	きゅうり, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ	647 kcal 21.2 g 280 mg 88.2 g
19金	ゆかりごはん きつねうどん	○	おかかあえ	ぎゅうにゅう, あぶら, けずりぶし, とり, にく, しそ, けずりぶし, かつおぶし	こめ, きょうかまい, うどん, さとう	こまつな, にんじん, ねぎ, もやし	550 kcal 24.3 g 373 mg 86.1 g
23火	コッペパン	○	グラタン やさいサラダ みそスープ	ぎゅうにゅう, とり, にく, チーズ, みそ, とうにゅう	コッペパン, あぶら, マカロニ, パンこ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しめじ, ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし, ねぎ	668 kcal 27.2 g 434 mg 92.3 g
24水	ポークカレー	○	ごまじゃこサラダ ヨーグルト	ぶた, にく, ぎゅうにゅう, とり, にく, しらすぼし, ブルーヨーグルト	こめ, きょうかまい, あぶら, じゃがいも, ごま, さとう, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが, りんご, キャベツ, セロリー	656 kcal 24.5 g 351 mg 104.8 g
25木	ビビンバ	○	わかめスープ リンゴゼリー	ぶた, にく, あかみそ, たまご, ぎゅうにゅう, わかめ, かまぼこ	こめ, きょうかまい, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま, りんごゼリー	にんにく, しょうが, もやし, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	605 kcal 25.5 g 301 mg 91.3 g
26金	ごはん	○	ししゃものたつたあげ うのはなのいりに とうふじる	ぎゅうにゅう, ししゃも, おから, とうふ, あぶら, けずりぶし	こめ, きょうかまい, あぶら, さとう	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, ねぎ, たまねぎ	639 kcal 21.7 g 400 mg 86.7 g
29月	ごはん	○	いわしのアングレース こまつなとひじきの ごまずあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう, いわし, ひじき, しらすぼし, あぶら, けずりぶし, とうふ, みそ	こめ, きょうかまい, あぶら, パンこ, ごま, さとう	こまつな, キャベツ, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	629 kcal 27.3 g 477 mg 90.4 g
30火	たてわりパン	○	チリコンカン キャベツとくだんごの スープ オレンジ	ぎゅうにゅう, ぶた, にく, いんげんまめ, だいず, とうふ	たてわりパン, あぶら, さとう, はるさめ	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, オレンジ	661 kcal 30.6 g 371 mg 83.1 g
31水	むぎごはん	○	すぶた クイッキオスープ	ぎゅうにゅう, ぶた, にく	こめ, きょうかまい, むぎ, あぶら, さとう, でんぷん, クイッキオ, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, ピーマン, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, もやし, とうもろこし, ねぎ	596 kcal 21.0 g 271 mg 89.8 g