

# 5月献立予定表

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー (Kcal)	食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳		牛乳						
1	水 麦ごはん ビビンバ (肉みそ) (ナムル) トック	豚肉 みそ ★大豆ミート			たけのこ しょうが にんにく もやし ねぎ しいたけ	ごはん 大麦 砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	770 2.8
2	木 ごはん かまぼこの新緑揚げ ひじきの煮物 豆乳汁	かまぼこ 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	ひじき	抹茶 にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん たまねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	油 油	しょうゆ みりん 酒 削り節	814 3.3
7	火 ソース焼きそば 豆腐とほたてのスープ メロンクリームゼリー	豚肉 豆腐 ほたてがい		にんじん ビーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし しいたけ しょうが	中華めん ★メロンクリームゼリー	油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	753 3.0
8	水 ごはん あじのごまフライ たけのこの土佐煮 みそ汁	あじ 卵 かつおぶし 油揚げ みそ	青のり			ごはん 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	ごま油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 みりん 削り節	828 2.3
9	木 黒パン アスパラと新じゃがのクリーム煮 ツナサラダ (香味たまねぎドレッシング)	鶏肉 ツナ	牛乳 クリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	★黒パン じゃがいも 小麦粉	バター	塩 こしょう がらスープ ★香味たまねぎドレッシング	864 3.0
10	金 麦ごはん 揚げしゅうまい ビーフンの炒め物 もやしのスープ	★しゅうまい えび ベーコン		にんじん ビーマン にんじん こまつな	たまねぎ もやし しめじ ねぎ	ごはん 大麦 ビーフン	油 油	塩 こしょう がらスープ しょうゆ 塩 酒 がらスープ	836 2.3
13	月 ごはん 鶏の塩こうじ炒め 粉ふきいも すまし汁	鶏肉 ★たこ入りボール	青のり	にんじん 水菜	にんにく しょうが しめじ ねぎ えのきたけ	ごはん しらたき じゃがいも ふ	油	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん 一味とうがらし 塩 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	806 1.8
14	火 ごま豆腐うどん (ソフトめん) (ごま豆腐スープ) 春巻き キャベツときくらげのサラダ (中華ドレッシング)	豚肉 豆腐 みそ		にら	にんにく しょうが もやし しいたけ ねぎ キャベツ きくらげ スイートコーン	ソフトめん ★春巻き	油 油	トウバンジャン しょうゆ がらスープ 豚骨スープ ★中華ドレッシング	811 3.0
15	水 ごはん いかのしょうが焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	いか さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう	ごはん 砂糖	油 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 削り節	757 2.6
16	木 麦ごはん ブルコギ 春雨スープ	豚肉 鶏肉		にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし しいたけ しょうが	ごはん 大麦 砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 こしょう 酒 がらスープ	821 2.2
17	金 ごはん ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ かにかまスープ	★ハンバーグ ハム ★かに風味かまぼこ 豆腐		こまつな	たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	デミグラスソース クチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 こしょう 塩 しょうゆ 塩 酒 がらスープ	893 3.0
20	月 ごはん いわしのかば焼き わかめとコーンのサラダ (和風ドレッシング) 肉だんご入りみそ汁	★いわしひらきでんぶん ん付き 豚肉 みそ	わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし スイートコーン しょうが ねぎ たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 酒 ★和風ドレッシング 塩 こしょう 削り節	799 2.3
21	火 麦ごはん チキンカレー ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	鶏肉		にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご ごぼう 枝豆	ごはん 大麦 砂糖	油	カレールー 中濃ソース クチャップ チャツネ しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	840 2.0
22	水 ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	豆腐 豚肉 ★大豆ミート みそ ベーコン		にら にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しょうが	ごはん 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメシジャン オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 塩 酒 がらスープ	850 2.8
<b>世界の食べ物の旅 イタリア</b>									
23	木 フォカッチャ ミラノ風カツレツ ペンのソテー ミネストローネ	豚肉 卵 ベーコン ウィンナー	粉チーズ	ピーマン にんじん トマト	パセリ たまねぎ にんにく たまねぎ セロリ にんにく	★フォカッチャ 小麦粉 パン粉	油 油 油	塩 こしょう 塩 こしょう とうがらし トマトピューレ クチャップ 塩 こしょう パシル粉 がらスープ	844 2.1
24	金 ごはん 豚肉のピリ辛炒め ザクザクキャベツ みそ汁	豚肉 生揚げ みそ わかめ		にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん しらたき 砂糖	油 油	しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ 削り節	775 2.6
27	月 ごはん さばのしょうが煮 のり酢あえ スナッペンどうのみそ汁	さば ささみ 豆腐 油揚げ みそ	のり	こまつな にんじん スナッペンどう	しょうが もやし たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 酢 しょうゆ 削り節 削り節	751 2.7
28	火 ツリユエ麺 (中華めん) (中華かき玉あん) 揚げじゃがのそぼろあんかけ 豆乳プリン	豚肉 卵 豚肉 ★豆乳プリン		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しょうが ねぎ にんにく しょうが	中華めん でんぶん	油 油	酒 しょうゆ 塩 こしょう 豚骨スープ がらスープ トウバンジャン しょうゆ 酒 酢 がらスープ	813 2.8
29	水 わかめごはん 生揚げと豚肉の煮物 みそ汁	豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ 枝豆 しょうが だいこん えのきたけ	★わかめごはん こんにゃく 砂糖 でんぶん	油	酒 しょうゆ みりん 厚削り	825 2.7
30	木 チョコチーストースト ひよこ豆のトマト煮 ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく にんにく	★食パン じゃがいも 砂糖	油 油	チョコチップ しょうゆ トマトピューレ ウスターソース クチャップ がらスープ ワイン しょうゆ	831 3.1
31	金 麦ごはん ヤンニョムチキン 海藻サラダ (香味たまねぎドレッシング) ねぎ塩スープ	鶏肉 ハム ★海藻ミックス		にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ スイートコーン しいたけ ねぎ にんにく	ごはん 大麦 小麦粉 でんぶん はちみつ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン ★香味たまねぎドレッシング 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	766 2.4

\* 天候等により、使用する食材が変更になることがあります。  
 \* 加工食品は主要な材料を記載しています。  
 ◎ 不明な点は各学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	5月の平均
エネルギー (kcal)	830	811
食塩 (g)	2.5	2.6