



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	砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン コチュジャン みりん 酒	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	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ	砂糖	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	油	焼きそばソース ウスターソース 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 たらこ	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	にんじん	たけのこ 枝豆 たまねぎ えのきたけ	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 しょうゆ たらこ ★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 油		塩 しょうゆ たらこ しょうゆ 塩 酒 たらこ	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 ★たご入りボール	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 ごま豆乳うどん (ソフトめん) (ごま豆乳スープ) 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 豆乳 みそ		にら	にんにく しょうが もやし しめじ ねぎ	ソフトめん	油	トウバンジャン しょうゆ たらこ ★春巻き ★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 にんじん こまつな	しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう	ごはん 大麦 砂糖	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 しょうゆ 酒 たらこ	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 ★かに風味がまぼこ豆腐			たまねぎ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ		デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 酒 たらこ	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 わかめ 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 でんぷん でんぷん	油	しょうゆ 酒 ★和風ドレッシング 塩 しょうゆ 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	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 ケチャップ 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 でんぷん でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 塩 酒 たらこ	850 2.8
世界の食べ物の旅 イタリア									
23	木 フォカッチャ ミラノ風カツレツ ペネのソテー ミネストローネ	豚肉 卵 ベーコン ウィンナー	粉チーズ		パセリ ピーマン にんじん トマト	★フォカッチャ 小麦粉 パン粉 ペネ 砂糖	油	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ とうがらし トマトピューレ ケチャップ 塩 しょうゆ パシル粉 たらこ	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		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	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 スナックえんどうのみそ汁	さば ささみ 豆腐 油揚げ みそ	のり	こまつな にんじん スナックえんどう	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 ツューリュー麺 (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 でんぷん	油	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ たらこ トウバンジャン しょうゆ 酒 酢 たらこ	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 でんぷん	油	酒 しょうゆ みりん 厚削り	825 2.7
30	木 チョコチーズトースト ひよこ豆のトマト煮 ブロッコリーのガーリックソテー		チーズ			★食パン じゃがいも 砂糖		チョコチップ しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ たらこ 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 トマト にら	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく 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 でんぷん はちみつ 砂糖	油	塩 しょうゆ 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 たらこ	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