

〔献立表〕

2025年 5月

日	献立名	牛乳	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	1杯分ー たんばく質 脂質 食塩相当量
1 木	チンジャオロース丼	○	豚肉(薄切り),鳥がら	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),ピーマン	594 kcal
	中華風きゅうり			ごま油	きゅうり	24.8 g
	中華風コーンスープ		鶏肉(挽肉),鳥がら,鶏卵	油,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,しょうが,ホールコーン(冷),クリームコーン(缶),ねぎ,パセリ	20.2 g
						2.7 g
2 金	ごはん	○		米		639 kcal
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ		豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉),豆腐(しほり),干ひじき,鶏卵,削り節(だし)	油,生パン粉,砂糖,でん粉	たまねぎ,しょうが,しめじ,えのきたけ,万能ねぎ	27.1 g
	ポテトサラダ			じゃがいも,油,砂糖	にんじん,冷凍ホールコーン,きゅうり	23.4 g
	野菜スープ		鳥がら,ベーコン	油	しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ	1.9 g
7 水	焼き鳥ごはん	○	鶏肉(角切り),きざみのり	米,麦,三温糖,水あめ(酵素糖化)	ねぎ	613 kcal
	バランスサラダ		乾燥いんげん豆,干ひじき,油揚げ	つきこんにゃく,砂糖,油	小松菜,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン	24.1 g
	いなか汁		削り節(だし)	じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	19.4 g
						2.8 g
8 木	麦ごはん	○		米,麦		626 kcal
	メンチカツ		豚肉(挽肉),調理用牛乳	乾燥パン粉,小麦粉,生パン粉,油	干しいただけ,えのきたけ,しめじ,たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ	24.1 g
	あつあげのみそ汁		昆布(だし),削り節(だし),厚揚げ		だいこん,ねぎ	24.5 g
						2.0 g
9 金	ぶどうパン	○		ぶどうパン(40g),ぶどうパン(50g),ぶどうパン(60g)		623 kcal
	ホワイトシチュー		鶏若鶏肉モモ(皮付き),鳥がら,乾燥いんげん豆,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	25.5 g
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖,ごま油,油	キャベツ,フロッコリー,もやし,にんじん,★りんご,たまねぎ	25.2 g
						2.6 g
12 月	ハヤシライス	○	豚モモ(脂身付き),鳥がら	米,麦,油,ザラメ,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,マッシュルーム(水煮)	623 kcal
	もやしのカレー風味			サラダ油,砂糖	きゅうり,もやし	21.2 g
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パインアップルチビット缶,★黄桃(缶),みかん(缶)	18.1 g
						1.8 g
13 火	ビビンバ	○	豚肉(挽肉)	米,麦,砂糖,ごま油,★白いりごま	しょうが,にんじん,小松菜,もやし	540 kcal
	チゲスープ		鳥がら,豚肉(薄切り),木綿豆腐		しょうが,にんじん,もやし,ほくさいキムチ漬,ほくさい,えのきたけ,にら	22.0 g
						16.0 g
						2.6 g
14 水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g),油,グラニュー糖,砂糖		578 kcal
	グリーンサラダ			サラダ油,砂糖,マヨネーズ	キャベツ,きゅうり	21.9 g
	ワンタンスープ		鳥がら,豚肉(薄切り),豚肉(挽肉)	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	28.6 g
						2.6 g
15 木	羽田みそラーメン	○	豚肉(薄切り),鳥がら	冷凍ラーメン,油	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,にんじん,冷凍ホールコーン,キャベツ,ねぎ	571 kcal
	のり塩ビーンズポテト		大豆 乾燥,青のり	でん粉,じゃがいも,油		26.6 g
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん M	18.8 g
						2.4 g
16 金	麦ごはん	○		米,麦		602 kcal
	鮭の南部焼き		★生鮭(40g),★生鮭(50g)	★白すりごま,★黒いりごま		31.0 g
	切干大根の煮物		油揚げ,削り節(だし)	油,砂糖	にんじん,切干し大根,干しいただけ,小松菜	18.7 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉(薄切り),木綿豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	2.3 g
19 月	ひじきごはん	○	鶏小間肉,干ひじき,油揚げ,大豆 乾燥,削り節(だし)	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,干しいただけ	611 kcal
	千草焼き		鶏肉(挽肉),鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいただけ,小松菜	28.3 g
	ごま和え			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	小松菜,キャベツ,にんじん	23.0 g
	くだもの(りんご)				★りんご	2.7 g
20 火	キムチチャーハン	○	豚肉(挽肉),鶏卵	米,麦,油	にんじん,ねぎ,ほくさいキムチ	625 kcal
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	油,ぎょうざの皮(16cm),ごま油,でん粉,小麦粉	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,にら	22.7 g
	かぶときのこの中華スープ		鳥がら,ベーコン	ごま油	しょうが,にんじん,かぶ,干しいただけ,しめじ,小松菜	24.2 g
						3.3 g
21 水	フレンチトースト	○	調理用牛乳,鶏卵	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),砂糖,バター		577 kcal
	トマトボークシチュー		鳥がら,豚肩(脂身付き),生クリーム	油,小麦粉,じゃがいも,バター,ザラメ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	22.6 g
	ベーコンのサラダ		ベーコン	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	26.0 g
						2.7 g
22 木	麦ごはん	○		米,麦		591 kcal
	いかのかりんと揚げ		★いか(短冊)	油,でん粉	しょうが	26.5 g
	昆布サラダ		塩昆布	油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,小松菜	20.7 g
	けんちん汁		削り節(だし),鶏成鶏肉モモ(皮付き),油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,小松菜	2.2 g
23 金	カレーピラフ	○	鳥がら,豚肉(挽肉)	米,麦,バター,油	しょうが,たまねぎ,にんじん,グリーンピース(冷凍)	634 kcal
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン	21.7 g
	ヌードルスープ		鳥がら,ベーコン,豚肉(薄切り)	油,じゃがいも,ヌイユ	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	21.9 g
						2.5 g
26 月	おろしツナスパゲッティ☆	○	★ツナ缶(オイル),きざみのり	スパゲッティ,油,砂糖	だいこん,万能ねぎ	561 kcal
	カリカリじゃこサラダ★		★ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	26.7 g
	洋風かきたまスープ		鳥がら,鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ,たまねぎ,小松菜	20.9 g
						3.1 g
27 火	高野めし	○	削り節(だし),油揚げ,鶏若胸ひき肉,高野豆腐(細切り)	米,麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん	600 kcal
	かつおの揚げ煮		★かつお 角切り	でん粉,油,砂糖,★白いりごま	しょうが	32.8 g
	キャベツのみそ汁		削り節(だし)	じゃがいも	キャベツ,さやえんどう	17.6 g
						2.8 g
28 水	中華風豆おこわ	○	豚肉(薄切り),大豆 乾燥	米,もち米,ごま油,油	にんじん,干しいただけ,ねぎ,小松菜	633 kcal
	さばのねぎソースかけ		★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g)	砂糖,★白いりごま	ねぎ,しょうが	27.1 g
	カリポリサラダ			油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり	22.8 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん M	2.3 g
29 木	麦ごはん	○		米,麦		515 kcal
	鶏肉の塩麹焼き		鶏若胸肉 皮つき 40g,鶏若胸肉 皮つき 50g,鶏若胸肉 皮つき 60g			25.1 g
	おかか和え		★かつお節(糸削り)		小松菜,キャベツ,にんじん	16.0 g
	豆腐のすまし汁		削り節(だし),昆布(だし),鶏小間肉,木綿豆腐		にんじん,小松菜	1.7 g
30 金	応援カツ丼	○	鶏もも肉切り身(40g),鶏もも肉切り身(50g),鶏もも肉切り身(60g),鶏卵	米,麦,小麦粉,乾燥パン粉,油,三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,にんにく	692 kcal
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,冷凍ホールコーン	25.2 g
	ミルクゼリーのいちごソースかけ		粉寒天	砂糖	いちごソース	25.9 g
						2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています