

5月給食献立表

今月の目標:好き嫌いをなく食べよう

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	その他	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ジャンバラヤ	○	豚肉,ウィンナー	米,麦,油	生姜,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム ピーマン,赤パプリカ	パプリカ(粉) カレー粉,白ワイン トマトケチャップ チリパウダー,塩 カレー粉,こしょう	673kcal 19.5g 22.8g 1.9g
	ABCマカロニスープ		鶏肉	油,ABCマカロニ	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,えのきたけ	鶏がら,白ワイン 塩,こしょう,醤油	
	米粉の抹茶ケーキ		調製豆乳	米粉,砂糖,油,ホワイトチョコチップ		ベーキングパウダー 抹茶	
2 金	かつお散らし寿司	○	昆布(だし),かつお,焼きのり	米,砂糖,揚げ油,でん粉	生姜,にんにく	酒,かつおだし 酢,塩,醤油,みりん	572kcal 26.5g 17.1g 1.8g
	ゆかり和え				もやし,人参,きゅうり,ゆかり粉		
	かきたま汁		昆布(だし),削り節(だし) 木綿豆腐,乾燥わかめ,鶏卵	でん粉	大根,人参,えのきたけ,小松菜,ねぎ	みりん,醤油,塩	
7 水	豚キムチ丼	○	豚肉,厚揚げ	米,麦,ごま油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,にら,キムチ	酒,醤油	629kcal 23.3g 20.3g 1.9g
	寒天サラダ		糸寒天	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,人参	酢,醤油	
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん(缶)		
8 木	田舎うどん	○	さば厚削り(だし),昆布(だし) 豚肉,油揚げ	油,ごま油,すりごま,冷凍うどん	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,白菜 干し椎茸,ねぎ,小松菜	酒,醤油 みりん,白みそ	690kcal 25.8g 26.6g 2.8g
	磯和え		焼きのり		小松菜,人参,もやし	かつおだし 醤油,みりん	
	大学芋豆		大豆	揚げ油,さつま芋,でん粉,砂糖,水あめ		醤油	
9 金	グリーンピースご飯	○	昆布(だし)	米	グリーンピース	塩,酒,かつおだし	526kcal 24.4g 16.8g 2.3g
	鯖のみそだれかけ		鯖	砂糖,でん粉	生姜,にんにく	酒,かつおだし 白みそ,みりん,醤油	
	えのきたとらのみそ汁		削り節(だし),油揚げ		玉ねぎ,えのきたけ,にら	白みそ,赤みそ	
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ		
12 月	ご飯	○		米			568kcal 24.3g 18.1g 2.5g
	卵焼き		鶏肉,鶏卵	ごま油,砂糖	生姜,人参,玉ねぎ,ねぎ,干し椎茸,小松菜	酒,塩,こしょう,醤油	
	チャーホーサイ		豚肉	油,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,生姜,人参,もやし,キャベツ,にら	酒,醤油,塩	
	ねぎ塩わかめスープ		鶏肉,乾燥わかめ		生姜,人参,ねぎ	鶏がら,塩,こしょう	
13 火	きなこトースト	○	きな粉	食パン,バター,砂糖,グラニュー糖		塩	692kcal 27.0g 26.4g 2.7g
	ヌードルスープ		ベーコン,豚肉	油,じゃが芋,マイユ	生姜,人参,玉ねぎ	鶏がら,酒,塩 こしょう,醤油	
	ビーンズサラダ		ひよこ豆,大豆	油,砂糖	枝豆,人参,ホールコーン きゅうり,グリーンピース,玉ねぎ	酢,うすくち醤油 塩,こしょう	
14 水	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米,麦,ごま油,でん粉	にんにく,生姜,ねぎ,もやし キャベツ,レモン汁,赤パプリカ,ピーマン	酒,塩,こしょう,醤油	599kcal 23.3g 18.8g 1.9g
	じゃが芋のみそ汁		削り節(だし),油揚げ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ	
	果物(美生柑)				美生柑		
15 木	みそビビンバ	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,大豆もやし,人参,小松菜	豆板醤,酒,みりん 醤油,赤みそ	584kcal 24.5g 21.6g 2.2g
	わかめスープ		乾燥わかめ	ごま油,いりごま	生姜,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	鶏がら,塩 こしょう,酒,醤油	
	のり塩ビーンズ		大豆,青のり	揚げ油,でん粉		塩	
16 金	五目おこわ	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	人参,たけのこ(水煮),干し椎茸	酒,醤油	567kcal 23.6g 20.7g 2.3g
	白菜の変わり漬け			砂糖,ごま油	小松菜,人参,白菜,生姜	酢,醤油	
	いもだんご汁		削り節(だし),鶏肉,油揚げ	じゃが芋,でん粉	ごぼう,人参,大根,ねぎ	塩,酒,醤油	
19 月	ビーンズミートライス	○	豚肉,ベーコン,大豆	米,麦,オリーブ油,油,じゃが芋 薄力粉,砂糖,バター	にんにく,玉ねぎ,人参 トマトピューレ,トマトジュース	こしょう,カレー粉 トマトケチャップ 塩,白ワイン, チリパウダー,醤油	675kcal 22.2g 19.3g 1.8g
	野菜のレモンびたし				もやし,人参,きゅうり,黄パプリカ 生姜,にんにく,レモン汁	うすくち醤油,みりん	
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶),みかん(缶),パイナップル		
20 火	米粉パン	○		米粉パン			620kcal 35.2g 24.8g 3.0g
	ホキのモルネソース焼き		ホキ,調理用牛乳,チーズ	バター,薄力粉	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,しめじ	白ワイン,塩,こしょう ペイリーフ,こしょう	
	豆乳クリームスープ		ベーコン,調製豆乳	油,じゃが芋	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,しめじ	鶏がら,塩 ペイリーフ,こしょう	
21 水	ガバオライス	○	鶏肉	米,麦,ごま油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,人参 ピーマン,赤パプリカ,バジル	豆板醤,中濃ソース うすくち醤油,塩	572kcal 23.2g 15.2g 1.7g
	タイ風サラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり きくらげ,レモン汁,にんにく,パクチー	酢,塩,こしょう,醤油	
	ビーフンスープ		鶏肉	米粉めん	生姜,こねぎ	鶏がら,酒,こしょう 塩,うすくち醤油	
22 木	ご飯	○		米			634kcal 22.0g 20.8g 2.2g
	ひじき入り鶏そぼろ		干ひじき,鶏肉	油,砂糖	生姜	かつおだし,醤油,酒	
	ビーンズコロッケ		大豆,豚肉,調理用牛乳	揚げ油,油,じゃが芋,バター 薄力粉,生パン粉	人参,玉ねぎ	酒,塩,こしょう 中濃ソース ウスターソース	
	具だくさんみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐,乾燥わかめ	こんにゃく	人参,大根,えのきたけ,ねぎ	白みそ,赤みそ	

