



# 5月 詳細献立表



令和4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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	チキンカレーライス	○	鶏肉	米,麦,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	847 kcal
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	23.2 g
	サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	パインアップル	24.7 g
6金	中華おこわ	○	豚肉	米,麦,もち米,油,砂糖	にんにく,しょうが,人参,筍,干し椎茸,さやいんげん	759 kcal
	魚とちくわのお茶の葉揚げ		ホキ,焼き竹輪	小麦粉,油		31.3 g
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,エリンギ,白菜,チンゲンツアイ	22.1 g
9月	ごはん	○		米,麦		846 kcal
	のりふりかけ		のり	ごま,ごま油		33.4 g
	ピリ辛肉じゃが		豚肉,高野豆腐	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	24.6 g
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	
10火	ガーリックトースト	○	粉チーズ	食パン,バター	にんにく,パセリ	740 kcal
	春野菜のクリームシチュー		鶏肉,牛乳,粉チーズ,生クリーム	油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,かぶ,アスパラガス	24.5 g
	パリパリポテトのサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	34.3 g
11水	ビビンバ	○	豚肉,大豆	米,麦,油,砂糖,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,小松菜,もやし,にんじん	797 kcal
	卵入り中華コンソープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉	生姜,にんにく,玉ねぎ,えのきたけ,クリームコーン,ホールコーン	30.6 g
	果物(かんきつ類)				かんきつ類	25.5 g
12木	ごはん	○		米,麦		737 kcal
	鮭のバーベキューソース		鮭	砂糖,でん粉	しょうが,りんご,レモン	32.3 g
	こんにゃくのピリリ煮			油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	19.6 g
	みそ汁		厚揚げ,みそ		たまねぎ,大根,えのきたけ,小松菜	
13金	スパゲティミートソース	○	豚肉,大豆	スパゲティ,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,トマトピューレ,ホールトマト,人参,マッシュルーム,しめじ,ピーマン	887 kcal
	レモンドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン	29.3 g
	ココアケーキ		牛乳,鶏卵	小麦粉,無塩バター,砂糖,チョコチップ		34.2 g
16月	キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,人参,ねぎ,白菜キムチ,青梗菜	743 kcal
	春巻き		豚肉	油,春雨,ごま油,でん粉,小麦粉,春巻きの皮	にんにく,にんじん,たまねぎ,にら	23.5 g
	わかめスープ		豆腐,わかめ	ごま油	しょうが,ホールコーン,えのきたけ,もやし	24.8 g
17火	ごはん	○		米,麦		773 kcal
	さわらの香味揚げ		さわら	でん粉,油,砂糖,ごま	ねぎ	34.1 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	24.3 g
	かきたま汁		豆腐,鶏卵,わかめ	でん粉	大根,しめじ	
18水	豚丼	○	豚肉	米,麦,油,しらたき,砂糖,でん粉	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,ねぎ	802 kcal
	さつまい		豆腐,油揚げ,みそ	さつまいも	大根,えのきたけ,ねぎ	29.1 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	20.3 g
19木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		825 kcal
	ポテトと鶏肉のグラタン		鶏肉,牛乳,シュレッドチーズ	じゃがいも,油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	28.7 g
	野菜のトマトスープ		ウィンナー	油	たまねぎ,ホールトマト,人参,しょうが,ホールコーン,キャベツ	30.8 g
	果物(パイン)				パインアップル	
20金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		770 kcal
	五目卵焼き		鶏肉,ひじき,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん	33.5 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油,ねりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	23.3 g
	けんちん汁		豆腐,油揚げ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
23月	カレーピラフ	○	鶏肉	米,麦,油,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン	831 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ,キャベツ	31.3 g
	大根サラダ		ツナ	ごま,油,砂糖	大根,きゅうり,にんじん	26.8 g
24火	ちゃんぽん麺	○	豚肉,えび,いか,なると,牛乳	ちゃんぽん麺,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,キャベツ,もやし,チンゲンツアイ	748 kcal
	青のりビーンズポテト		大豆,青のり	油,じゃがいも,でん粉		31.7 g
	野菜のごましょうゆ和え			ごま,砂糖	にんじん,白菜,小松菜,きゅうり	27.1 g
25水	高野豆腐の肉みそ丼	○	みそ,豚肉,大豆,高野豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,たまねぎ,にんじん,ねぎ	773 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツアイ	29.4 g
	果物(メロン)				メロン	20.6 g
26木	ごはん	○		米,麦		816 kcal
	さばのごまだれ焼き		さば	砂糖,ねりごま,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	31.1 g
	和風サラダ		わかめ	油,砂糖	にんじん,大根,きゅうり,もやし,たまねぎ	31.7 g
	みそ汁		油揚げ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,白菜,小松菜	
27金	チリビーンズコッペサンド	○	豚肉,大豆,チーズ	コッペパン,油,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ	824 kcal
	チキンポトフ		ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが,しめじ,キャベツ,パセリ	34.0 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん,黄桃,パインアップル	29.0 g
30月	三色丼	○	鶏肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,むき枝豆	776 kcal
	いなか汁		油揚げ,みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,ねぎ	34.0 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	21.6 g
31火	チンジャオロース焼きそば	○	豚肉	中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎ,干し椎茸,ねぎ,ピーマン,赤ピーマン	816 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが	34.3 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま,油,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	32.3 g