



5月 詳細献立表



令和6年度

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食分 たんぱく質 脂質
1 水	中華おこわ		豚肉	米,麦,もち米,油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, 干し椎茸,さやいんげん	799 kcal
	白身魚のお茶の葉揚げ	○	ホキ	小麦粉,油		35.8 g
	卵はるさめスープ		豆腐,鶏卵	はるさめ,でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,エリンギ,たまねぎ,小松菜	25.6 g
2 木	赤飯		ささげ	米,もち米,ごま		731 kcal
	和風ミートローフ	○	鶏肉,大豆,白みそ	油,生パン粉,ポテトパウダー,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん	33.9 g
	菊花入りおひたし				キャベツ,小松菜,もやし,菊のり	17.3 g
	すまし汁		豆腐,わかめ		えのきたけ	
7 火	高野豆腐とたけのこの肉みそ丼		豚肉,高野豆腐,八丁みそ,赤みそ	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,ねぎ	721 kcal
	和風サラダ	○		ごま,砂糖,ごま油	切干し大根,かんぴょう,にんじん,きゅうり,もやし	29.0 g
	にらたまスープ		鶏肉,鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,にら	20.8 g
8 水	麻婆焼きそば		豚肉,赤みそ,豆腐	油,中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸, もやし,ねぎ,にら	731 kcal
	ワントンスープ	○	鶏肉	ワタノ皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,小松菜	34.8 g
	果物(メロン)				メロン	29.9 g
9 木	黒砂糖パン			黒砂糖パン		807 kcal
	鮭のムニエル	○	鮭	小麦粉,バター		37.6 g
	ごまドレサラダ			ごま,砂糖,油,ごま油,ねりごま	にんじん,キャベツ,小松菜,ホールコーン	28.3 g
	じゃがいもとインゲン豆のポタージュ		ベーコン,いんげん豆,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,マッシュポテト,バター,小麦粉	にんにく,にんじん,しょうが,たまねぎ,パセリ	
10 金	ごはん			米,麦		786 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	大豆,ちりめんじゃこ	油,でん粉,砂糖,ごま		34.7 g
	豚肉と大根のべっこう煮		豚肉	砂糖,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,大根,だいこんの葉,小松菜	20.4 g
	すまし汁		豆腐,わかめ		ねぎ	
13 月	山菜おこわ		鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	ごぼう,たけのこ,干ししいたけ,ぶき, わらび,にんじん	859 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが	○	豚肉,高野豆腐(さいの目)	油,つきこんにゃく,じゃがいも,ごま,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	36.6 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		大根,白菜,えのきたけ,ねぎ,小松菜	25.8 g
14 火	ごはん			米,麦		741 kcal
	鮭のステーキソース	○	鮭	砂糖,ごま,でん粉	しょうが,たまねぎ,干し椎茸	38.1 g
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		15.8 g
	具だくさんみそ汁		厚揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく	にんじん,大根,えのきたけ,ねぎ,小松菜	
15 水	ホットドッグ		ウィンナー	コッペパン,砂糖	キャベツ	757 kcal
	マカロニポテトソテー	○		油,じゃがいも,マッシュポテト, マカロニ,でん粉	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,小松菜	27.4 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			27.0 g
16 木	ビビンバ		豚肉,大豆,ひじき	米,麦,油,砂糖,ごま,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,たけのこ,小松菜,もやし,にんじん	856 kcal
	卵入り中華コンスープ	○	鶏肉,豆腐,油揚げ,鶏卵	油,じゃがいも,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ, クリームコーン(缶),ホールコーン	34.9 g
	果物(かんきつ類)				甘夏みかん	29.1 g
17 金	カツカレーライス		鶏肉,大豆,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉, 生パン粉,ソフトパン粉,油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	919 kcal
	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,もやし,たまねぎ	29.7 g
	果物(小玉すいか)				小玉すいか 1/16	29.1 g
18 土	トマトソースドリア		鶏肉,ピザ用チーズ	油,バター,米,麦,マッシュポテト,砂糖,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ, ホールトマト(缶),しめじ,トマトピューレ	883 kcal
	野菜ソテー	○		油,ごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	32.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			26.2 g
21 火	照り焼きチキンバーガー		鶏肉,白みそ	ショートニングパン,砂糖,ごま,でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ	853 kcal
	オーロラソースポテトソテー	○		油,じゃがいも,ポテトパウダー, エッグフリーマヨネーズ,でん粉	にんじん,とうもろこし,たまねぎ,ブロッコリー	30.1 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	35.1 g
22 水	鮭のクリームスパゲティ		ベーコン,レンスまめ(乾), 鮭,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,エリンギ,しめじ,しょうが,小松菜	782 kcal
	揚げワントンサラダ	○		ワタノ皮,油,油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,とうもろこし	32.3 g
	果物(かんきつ類)				甘夏みかん	29.7 g
23 木	スパイシーチキンライス		鶏肉	米,麦,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, トマトピューレ,ピーマン	890 kcal
	きのこチーズのオムレツ	○	鶏肉,ダイスチーズ,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,小松菜	36.7 g
	ヌイユとベーコンのスープ		ベーコン,わかめ	油,じゃがいも,ヌイユ	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,パセリ	30.0 g
24 金	ごはん			米,麦		831 kcal
	さわらの香味揚げ	○	鱈	でん粉,油,砂糖,ごま	ねぎ	35.8 g
	磯香和え		のり	砂糖	小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	25.1 g
	臭汁		豆腐,大豆,豆乳,白みそ,赤みそ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ,だいこんの葉	
27 月	三色丼		鶏肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,むき枝豆	834 kcal
	田舎汁	○	厚揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ	こんにゃく,じゃがいも	かんぴょう,にんじん,大根,えのきたけ,ねぎ, だいこんの葉	35.4 g
	果物(パイナップル)				パイナップル	24.2 g
28 火	ごはん			米,麦		823 kcal
	かつおのあずま煮	○	かつお 角切り	油,でん粉,砂糖,ごま	しょうが	42.0 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	22.0 g
	かきたま汁		豆腐,油揚げ,鶏卵	じゃがいも,でん粉	大根,えのきたけ,にんじん,小松菜,だいこんの葉	
29 水	キムタクチャーハン		豚肉	米,麦,油,砂糖,ごま	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,ねぎ, 白菜キムチ,たくあん	852 kcal
	肉団子とキャベツのスープ	○	押し豆腐,鶏肉,油揚げ	でん粉,じゃがいも,マロニー,ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん,キャベツ,えのきたけ,小松菜	28.0 g
	フルーツポンチ			砂糖	リンゴ(缶) 黄桃(缶) 白桃(缶) ラズベリー(缶)	21.1 g
30 木	ポークピラフ		豚肉	米,麦,油,バター	にんにく,たまねぎ,しめじ,にんじん,ピーマン	857 kcal
	ししゃもフライ	○	ししゃも	小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油, 砂糖,ごま		32.1 g
	ミネストローネ		大豆	オリーブ油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,しょうが,ホールトマト(缶), たまねぎ,キャベツ,パセリ	27.8 g
31 金	豆乳ちゃんぽん麺		豚肉,さつま揚げ,いか 短冊,なると,豆乳,うずらの卵	ちゃんぽん麺,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干ししいたけ,キャベツ, もやし,たまねぎ,チンゲンツァイ	779 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		36.5 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	32.4 g