



5月献立表



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		たんぱく質(g) 脂質(g)	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1	木	食パン チョコクリーム	牛乳	ジャーマンポテト イタリアンスープ	ウインナー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	パン パン粉 じゃがいも チョコクリーム	バター	701 27.7 25.0	端午の節句	
2	金	そばろごはん	牛乳	(そばろごはんの具) ポイルウインナー 春野菜のみそ汁	鶏肉 大豆 ウインナー 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	枝豆 にんにく 玉ねぎ かぶ 生姜 キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	油	701 31.1 26.6		
5	月	こ とも の 日											
6	火	振 替 休 日											
7	水	端午の節句献立 たけのこごはん	 牛乳	(たけのこご飯の具) お魚フライ すまし汁 柏餅	鶏肉 油揚げ いわし 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん みつば ほうれん草	たけのこ 枝豆 しいたけ 大根	ごはん パン粉 砂糖 柏餅	油	757 31.3 21.1	 5月5日は端午の節句です。鯉のぼりや兜を飾って男の子の健やかな成長を祈ります。ちまきや柏餅、出世魚のブリや縁起の良い魚のカツオなどを食べてお祝いします。	
8	木	ココアパン	牛乳	八百屋スパゲッティ コーンサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	バター ドレッシング	710 27.8 19.7		
9	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ りんご きゅうり にんにく コーン	ごはん 麦 じゃがいも こんにゃく	油 ルウ ドレッシング	706 23.0 18.7		
12	月	ごはん	牛乳	ソースメンチ 春キャベツの塩昆布和え かきたま汁	豚肉 卵	牛乳 昆布	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 片栗粉	油 ごま	784 25.5 25.2		
13	火	黒パン	牛乳	白いんげん豆のポタージュ ツナサラダ ひとくちアセロラゼリー	鶏肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	枝豆 きゅうり 玉ねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも ゼリー	油 ルウ ドレッシング	749 28.7 26.7		
14	水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え 田舎汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ にんにく 生姜 大根	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	700 31.6 20.4		
15	木	背割りコッペ	牛乳	にら入り焼きそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし コーン ごぼう 大根	パン 焼きそば麺	油 マヨネーズ	839 28.4 29.5		
16	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ 2個 ホイコーロー サンラータンスープ	豚肉 みそ かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ ピーマン 生姜 しいたけ	ごはん ぎょうざの皮 片栗粉	油 ごま油 ラー油	701 31.7 20.4		
19	月	ごはん	牛乳	アジフライ(ソース) ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	アジ 豆腐 ちくわ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 玉ねぎ えのき	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま	736 29.0 25.5		
20	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	ポテトカップグラタン わかめサラダ ラビオリスープ	豚肉 わかめ	牛乳 小松菜	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン ジャム じゃがいも ラビオリ	ドレッシング	741 22.1 24.5		
21	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル 小玉すいか	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし すいか しいたけ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	ごはん 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	702 26.5 19.7		
22	木	横切り丸パン	牛乳	ハンバーグ野菜ソース 枝豆サラダ クラムチャウダー	豚肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ しめじ 枝豆 きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油 バター	819 36.1 30.7		
23	金	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも しらたき	油	713 29.3 18.6		
26	月	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 豆腐とわかめのみそ汁	さば 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	721 29.7 23.4		
27	火	ブランコッペ	牛乳	照り焼きチキン マカロニサラダ 押し麦のミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン セロリ きゅうり にんにく	パン 麦 マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	786 30.6 29.7	小玉すいか J A 太田 にら 諸星農園さん ほうれん草 町田野菜園さん ねぎ 加藤直哉さん	
28	水	コーンピラフ	牛乳	(コーンピラフの具) チキンナゲット 2個 ABCスープ	ウインナー 鶏肉 ベーコン うずらの卵	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン 枝豆 にんにく キャベツ	ごはん マカロニ じゃがいも	油 バター	722 27.0 29.0		
29	木	ごはん	牛乳	肉だんご 2個 切り干し大根のスタミナ炒め いんげんのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら いんげん	切り干し大根 ねぎ にんにく 玉ねぎ 生姜	ごはん ごま油 砂糖	油	700 26.4 19.8		
30	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり 生姜 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	ごはん じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	722 23.0 23.8		

※都合により、献立および材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。