

# 5月献立表

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杯たんぱく質
1月	ごはん	○		精白米		水	677 kcal
	鶏肉の生姜焼き		鶏肉	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, 水, みりん	38.9 g
	小松菜のお浸し			三温糖	小松菜, 人参, 白菜	醤油, みりん	
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	油, じゃが芋	人参, 大根, 長ねぎ, しいたけ, しょうが	水, だし, 削り節	
2火	高菜チャーハン	八十八夜献立	豚肉, ちりめんじゃこ, 鶏卵	精白米, 米粒麦, 油, 白ごま, ごま油	にんにく, 長ねぎ, 人参, 高菜漬	醤油, 水, 塩, こしょう	782 kcal
	タイビーエン	○	豚肉	緑豆春雨, ごま油, でん粉	しょうが, 人参, 白菜, きくらげ, チンゲンサイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, オイスターソース, 醤油	31.5 g
	抹茶プリン		アガー, 牛乳, 生クリーム, 小豆	上白糖, 三温糖		水, 抹茶, 湯, 塩	
8月	ご飯	端午の節句献立		精白米		水	863 kcal
	初ガツオの竜田揚げ	○	かつお	油, でん粉	しょうが	醤油, 酒	38.3 g
	白菜ときゅうりの即席漬け			ごま油, 上白糖	きゅうり, 白菜	塩, 醤油, 酢	
	豆腐のすまし汁		豆腐, わかめ		えのき, 玉ねぎ, こねぎ	水, だし, 昆布, だし, 削り節, 塩, 醤油	
	みだらし団子			白玉粉, 三温糖, でん粉		水, 醤油, みりん	
ご飯				精白米		水	633 kcal
9火	白身魚の味噌焼	○	さめ, みそ	マヨネーズ		酒, 塩, 醤油	31.2 g
	もやしと磯和え		のり	三温糖	人参, 小松菜, もやし	醤油, 水, みりん	
	大根の味噌汁		豆腐, わかめ, みそ, みそ		大根, 長ねぎ	水, だし, 削り節	
	ハッシュドポーク		豚肉, 牛乳	精白米, 油, 上白糖, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, しめじ, トマト	水, 赤ワイン, 塩, こしょう, トマトケチャップ, デミグラスソース, トマトピューレ, ウスターソース, 鶏がら	845 kcal
10水	のり塩ポテトビーンズ	○	大豆, 青のり	油, じゃが芋, でん粉		塩	31.1 g
	冷凍ミカン				みかん		
	ご飯			精白米		水	892 kcal
11木	揚げギョウザ	○	鶏肉, 大豆	ぎょうざの皮, 油, 白ごま, でん粉	にんにく, しょうが, 白菜, 長ねぎ, なら	酒, 塩, こしょう, 醤油, 水	34.1 g
	ハンサムスー		ハム	緑豆春雨, 油, 三温糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 人参	醤油, 酢, からし	
	卵の中華スープ		豆腐, 鶏卵	ごま油, でん粉	しょうが, 人参, 白菜, きくらげ, 長ねぎ, チンゲンサイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
	チャーシュー麺		豚肉, みそ	油, 中華麺, 三温糖, でん粉, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, しいたけ, 長ねぎ, きゅうり	水, 鶏がら, トウバンジャン, テンメンジャン, 酒, 塩, 醤油, オイスターソース	718 kcal
12金	蒸し鶏のサラダ	○	鶏肉	ごま油, 白ごま, 三温糖	キャベツ, きゅうり, 人参, 長ねぎ, しょうが	塩, 醤油, 酢	35.8 g
	河内晩柑				河内晩柑		
	ピビンバ風混ぜご飯		豚肉, 大豆	精白米, 米粒麦, 三温糖, 油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, もやし, ほうれん草, 人参	水, 醤油, コチュジャン, トウバンジャン, 塩	759 kcal
15月	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油, でん粉, 三温糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	食塩, こしょう, 醤油, 酒, みりん, 酢, コチュジャン	38.8 g
	もやしのナムル			ごま油, 白ごま	人参, 小松菜, もやし	塩, 醤油	
	チキンクリームライス		鶏肉, 牛乳, いんげん豆	精白米, 米粒麦, 油, 薄力粉, バター	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ほうれん草, しょうが	水, ターメリック, 白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう	850 kcal
16火	バイクドポテト	○	ベーコン, チーズ	じゃが芋, 油		塩, こしょう	33.3 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ, みかん, 黄桃	水, サイダー	
	ナンピザ		ベーコン, チーズ	ナン, オリーブ油	トマト, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン	塩, こしょう, バジル, オレガノ	659 kcal
17水	彩りサラダ	○		油, 三温糖	キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ブロッコリー, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, こしょう	29.1 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油, じゃが芋, おおむぎ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ, トマト	水, 鶏がら, 塩, こしょう	
	ミルクコーヒージェリー		アガー, 牛乳	上白糖		水, コーヒー	
	ご飯			精白米		水	731 kcal
18木	サバの味噌煮	○	さば, みそ	三温糖, でん粉	しょうが	水, だし, 昆布, みりん, 酒, 醤油	37.2 g
	干草和え			上白糖	キャベツ, ほうれん草, 人参, もやし	塩, みりん, 醤油	
	かきたま汁		削り節, 豆腐, わかめ, 鶏卵	でん粉	玉ねぎ, 人参, 小松菜, 長ねぎ	水, だし, 昆布, 塩, 醤油	
	焼き鳥丼		鶏肉	精白米, 三温糖, でん粉	長ねぎ, しょうが	水, 醤油, 酒, みりん	720 kcal
19金	海藻サラダ	○	ひじき, わかめ, 糸寒天	三温糖, 油	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	醤油, 塩, 酢	37.6 g
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水, だし, 削り節	
	きなこ豆		大豆, きな粉	上白糖		水	
	ルーロー飯		豚肉, レンズ豆	精白米, 米粒麦, 油, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, しいたけ, 長ねぎ	水, 鶏がら, 醤油, 料理酒, 酢, オイスターソース, 五香粉	922 kcal
22月	野菜のピリ辛和え	○		上白糖, ごま油	ほうれん草, もやし	醤油, トウバンジャン, からし	40.0 g
	カステラ		牛乳, 鶏卵	油, 薄力粉, 強力粉, 三温糖, はちみつ		ベーキングパウダー	
	わかめご飯		わかめ, ごはんの素	精白米, 白ごま		水	730 kcal
	巣ごもり卵		鶏卵, ベーコン, 鶏肉	油, じゃが芋	キャベツ, 人参, ピーマン	塩, こしょう, 醤油, 酒	30.0 g
23火	ごぼうサラダ	○		油, 三温糖, 白ごま, ごま油	ごぼう, 人参, もやし, きゅうり	醤油, 酢, 塩	
	白菜の味噌汁		わかめ, 油揚げ, みそ		白菜, 人参, 長ねぎ	水, だし, 削り節	
	回鍋肉丼		豚肉, 大豆, 生揚げ, みそ	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖, ごま油, 白ごま, でん粉	にんにく, キャベツ, ピーマン, 赤ピーマン, 長ねぎ, エリンギ, もやし	水, テンメンジャン, トウバンジャン, 酒, 塩, 醤油, こしょう	863 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン皮, ごま油	しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ, 玉ねぎ	水, 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油	33.2 g
24水	スイートポテト	○	生クリーム, 牛乳	さつま芋, バター, 上白糖		みりん	
	キノコとツナのトマトスパゲッティ		ツナ	オリーブ油, スパゲティ	にんにく, しめじ, エリンギ, 玉ねぎ, 人参, トマト	赤ワイン, 水, 塩, こしょう, ウスターソース, 醤油	807 kcal
	ハムサラダ		ハム	油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, 人参, ホールコーン	酢, 塩, こしょう, 醤油, からし, 湯	30.8 g
25木	紅茶ケーキ	○	鶏卵, 牛乳	上白糖, 薄力粉, バター		ベーキングパウダー, 紅茶	
	きな粉揚げパン		きな粉	コッパン, 油, 上白糖, グラニュー糖			883 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, 牛乳, いんげん豆	油, じゃが芋, バター, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, ほうれん草, しめじ, しょうが	白ワイン, 水, 鶏がら, 塩, こしょう	35.3 g
	ツナのごまサラダ		ツナ	三温糖, 油, ごま油, 白ごま, 白ごま	きゅうり, 人参, ブロッコリー, キャベツ	醤油, 塩, 酢	
26金	ミルクゼリーいちごソース	○	寒天, 牛乳	上白糖	いちごジャム	水, 赤ワイン	
	チキンカツカレー		鶏肉, レンズ豆, ヨーグルト, 鶏肉	精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉, バター, パン粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト	水, 赤ワイン, チョップ, 中濃ソース, 食塩, こしょう, カレー粉, ガラムマサラ, クミン, チリパウダー, 醤油, 鶏がら, 塩	887 kcal
	グリーンサラダ			油, 三温糖	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油	40.7 g
	メロン				メロン		
27土	ジョア	体育祭応援献立	ジョア				
	ご飯		精白米		水	715 kcal	
	ホキのフライ	○	ホキ	油, 薄力粉, パン粉		塩, 酒, 水, 中濃ソース	31.4 g
	白菜のおかか和え		糸削り節		白菜, 小松菜, 人参	みりん, 醤油	
えのきのすまし汁	豆腐, わかめ			人参, 大根, えのき, 長ねぎ	水, だし, 昆布, だし, 削り節, 塩, 醤油		
ご飯			精白米		水	641 kcal	
31水	イカのもろみ焼き	○	いか, もろみみそ	三温糖, 油	しょうが	醤油, みりん, 酒	35.1 g
	ほうれん草のごま和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, ほうれん草	醤油	
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, しいたけ, 長ねぎ	水, だし, 昆布, だし, 削り節, 塩, 醤油	