

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人分・ たんぱく質
1木	八十八夜献立 高菜チャーハン	○	鶏肉,ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,高菜漬	酒,水,塩,醤油,こしょう	760 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	27.6 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	
2金	白飯			精白米		酒,水	779 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	38.0 g
	小松菜のお浸し		三温糖	三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
7水	端午の節句献立 白飯		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	877 kcal
	初ガツオの竜田揚げ			精白米		酒,水	38.0 g
	白菜とぎょうりの即席漬	○	かつお	油,でん粉	しょうが	醤油,酒	
	豆腐のすまし汁		豆腐,わかめ	ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	
8木	白飯			白玉粉,三温糖,でん粉	えのき,玉ねぎ,こねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	834 kcal
	チキンカツ	○	鶏肉	油,薄力粉,パン粉		水,醤油,みりん	38.6 g
	小松菜の塩昆布漬		塩昆布	ごま油	小松菜,白菜,人参	塩,こしょう,水,中濃ソース	
9金	けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく		醤油	
	チキンクリームライス		鶏肉,牛乳,いんげん豆	精白米,油,薄力粉,バター	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	750 kcal
	グリーンサラダ	○		三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	酒,ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	24.4 g
12月	河内納骨				河内納骨	醤油,塩,酢	
	スナラタンメン	○	鶏肉,鶏卵	油,中華麺,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,たけのこ,しいたけ,長ねぎ	水,鶏がら,酒,醤油,酢,オイスターソース,塩,こしょう,ラー油	794 kcal
	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	酒,醤油,酢	29.3 g
13火	さつまいものごま団子		豆腐	さつまいも,上白糖,白玉粉,白ごま,油		水	
	白飯			精白米		酒,水	745 kcal
	白菜のごま和え	○		三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	25.0 g
14水	肉じゃが		豚肉	油,こんにゃく,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参	酒,水,だし削り節,みりん,醤油	
	はちみつレモンゼリー		寒天	上白糖,はちみつ	レモン	水	
	揚げギョウザ	○	鶏肉,大豆	油,きょうざの皮,油,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油,水	894 kcal
15木	ハンパンスー		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,塩	30.0 g
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,玉ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	スイートブルパン	○	鶏卵	丸パン,薄力粉,上白糖,バター			735 kcal
16金	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	22.6 g
	ミネストローネ	○	鶏肉	オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう	
	白飯			精白米		酒,水	732 kcal
19月	イカのもちろみ焼き	○	いか,もちろみ,みそ	三温糖,油	しょうが	醤油,みりん,酒	41.1 g
	ほうれん草のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉,みそ		白菜,玉ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
20火	ビビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,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,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,酢	797 kcal
	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	塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	41.3 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	
21水	白飯			精白米		酒,水	733 kcal
	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	30.9 g
	干草和え		上白糖	上白糖	キャベツ,ほうれん草,人参,もやし	塩,みりん,醤油	
22木	根菜の味噌汁		豆腐,みそ	油,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
	からマヨ丼	○	鶏肉	精白米,油,でん粉,三温糖,マヨネーズ(卵なし)	しょうが,にんにく,長ねぎ	酒,水,醤油,みりん,塩,こしょう	743 kcal
	白菜の漬漬け			ごま油,上白糖	人参,白菜	塩,醤油,酢	33.3 g
23金	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	
	白飯			精白米		酒,水	759 kcal
	ハンバーグトマトソース	○	豚肉,鶏肉,豆腐	油,パン粉,でん粉	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,オレガノ,ウスターソース	33.7 g
24土	ジャーマンポテト		ベーコン	オリーブ油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ	塩,黒こしょう,パセリ	
	野菜スープ	○	鶏肉	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	水,鶏がら,塩,こしょう	
	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,油,パン粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	醤油,塩,醤油	929 kcal
27日	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	43.4 g
	メロン				メロン		
	体育祭						
27日	冷やし中華	○	鶏卵,ハム	中華麺,油,三温糖,ごま油	きゅうり,もやし	醤油,酢,料理酒,水	858 kcal
	かしわ天スタミナソース		鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく,長ねぎ	塩,酒,醤油,みりん,こしょう	41.0 g
	紅白ゼリー		寒天,牛乳	上白糖	クランベリー	水,ゼリーカップ	
28日	シンガポール献立 ホッケンミー	○	豚肉,えび	油,中華麺,ビーフン,ごま油,三温糖	しょうが,玉ねぎ,もやし,キャベツ,人参	酒,塩,こしょう,オイスターソース,薄口醤油,トウバンジャン	813 kcal
	パクテー		豚肉		しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ	豚骨,鶏がら,水,塩,酒,醤油,こしょう,八角,クローブ	28.1 g
	ライチレモネードゼリー		寒天	上白糖,はちみつ	レモン,ライチ	水	
29日	白飯			精白米		酒,水	757 kcal
	白身魚のフライ	○	たら	油,薄力粉,パン粉		塩,酒,水,中濃ソース	32.4 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
30日	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	
	揚げパン	○		コッパパン,油,上白糖,グラニュー糖		酒,水,ゆかり粉	895 kcal
	ラザニア		鶏肉,レンズ豆,牛乳,チーズ	ラザニア,オリーブ油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参	塩,こしょう,水,ウスターソース,オレガノ,パセリ	33.9 g
30日	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	
	ゆかりご飯	○		精白米		酒,水,ゆかり粉	723 kcal
	ししゅもの唐揚げ		ししゅも	でん粉,油	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,こしょう	24.9 g
小松菜のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油		
豆腐とワカメの味噌汁		みそ,豆腐,わかめ		小松菜,長ねぎ	水,だし削り節		