

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 金	ゆかりご飯	○		精白米		酒,水,ゆかり粉	846 kcal
	白菜のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	32.0 g
	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	
	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	
ゴールデンウィーク! (2日~6日)							
7 木	白飯	○		精白米		酒,水	875 kcal
	初ガツオの竜田揚げ		かつお	油,でん粉	しょうが	醤油,酒	38.7 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	
みたらし団子			白玉粉,三温糖,でん粉		水,醤油,みりん		
8 金	白飯	○		精白米		酒,水	840 kcal
	チキンカツ		鶏肉	油,薄力粉,パン粉		塩,こしょう,水,中濃ソース	38.9 g
	小松菜の塩昆布漬け		塩昆布	ごま油	小松菜,白菜,人参	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			
1 1 月	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	にんにく,玉ねぎ,人参,ほうれん草,しょうが	酒,水,ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	746 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	醤油,塩,酢	26.5 g
	コーヒーゼンザイ		アガー,小豆	上白糖,三温糖		水,インスタントコーヒー,塩	
1 2 火	スランタンメン	○	鶏肉,鶏卵	油,中華糖,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	804 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	30.4 g
	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	
1 3 水	白飯	○		精白米		酒,水	796 kcal
	卵の中華風あんかけ		鶏卵	ごま油,三温糖,でん粉	たけのこ,しいたけ,人参,玉ねぎ,こねぎ,トマト	酒,塩,醤油,酢,水	36.7 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油,一味唐辛子	
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			
1 4 木	白飯	○		精白米		酒,水	860 kcal
	揚げギョウザ		鶏肉,大豆	油,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,にら	酒,塩,こしょう,醤油,水	30.3 g
	パンサンスー		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,湯	
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			
1 5 金	かぼちゃのスイートポルパン	○	牛乳	丸パン,薄力粉,上白糖,バター	かぼちゃ		726 kcal
	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	22.7 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	
オレンジ				オレンジ			
1 8 月	白飯	○		精白米		酒,水	856 kcal
	イカ天		いか	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	35.5 g
	ほうれん草のごま和え			三温糖,白ごま,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			
1 9 火	ピビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,大豆	精白米,米粉,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,塩	800 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	41.1 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	
	河内晩柑				河内晩柑		
2 0 水	白飯	○		精白米		酒,水	732 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	30.8 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	
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			
2 1 木	大根丼	○	豚肉	精白米,米粉,ごま油,上白糖,でん粉	大根,玉ねぎ,人参,白菜,しいたけ,栗ねぎ,しょうが,にんにく	水,醤油,トウバンジャン,酒,オイスターソース,みりん,鶏がら	880 kcal
	白菜の浅漬け			ごま油,上白糖	人参,白菜	塩,醤油,酢	33.7 g
	中華コーンスープ			ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,たけのこ,長ねぎ,玉ねぎ,チンゲンサイ,ホールコーン	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
もちもち豆腐ケーキ	豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖		水,ベーキングパウダー			
2 2 金	チキンカッパレー	○	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	酒,水,ワイン,チャツメ,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,黒胡椒,鶏がら,塩	870 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	43.1 g
	メロン				メロン		
体育祭							
2 3 土	冷やし中華	○	鶏卵,ハム	中華糖,油,三温糖,ごま油	きゅうり,もやし	醤油,酢,料理酒,水	861 kcal
	かしわ天		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	40.8 g
	スタミナソース		寒天,牛乳	上白糖	クランベリー	水	
2 6 火	白飯	○		精白米		酒,水	756 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	32.1 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	
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			
2 7 水	わかめご飯	○		精白米		酒,水	724 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,こしょう	25.0 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	
2 8 木	ココアパン	○		ミルクパン			863 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,中濃ソース,オレガノ,バジル	35.8 g
	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	
ミルクメイク(コーヒー)					ミルク		
2 9 金	白飯	○		精白米		酒,水	770 kcal
	鯉のヨドメ 風味焼き		たら,みそ	マヨネーズ		塩,こしょう,白ワイン,醤油,からし	37.4 g
	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	
	かきたま汁		削り節,豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	長ねぎ,人参,小松菜,玉ねぎ	水,だし昆布,塩,醤油	