

5月の予定献立表（牛乳は毎日つきます）

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 kcal	脂質 kcal
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品			
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品			
6	木	（行事食）こどもの日 ご飯 さつまいも 鯉漬フライ 柏餅	牛乳 かつお 豆腐 油揚げ みそ	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	ごはん 油 さつまいも	889	27.9	18.5
7	金	揚げパン ハートのマカロニスープ コロコロソテー	牛乳 ベーコン ウインナー	キャベツ 人参 玉ねぎ えのき 枝豆	油 アーモンド マカロニ 三温糖	976	30.6	28.3
10	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鯖の味噌煮 レモンムース	牛乳 油揚げ かつお	長ねぎ 人参 キャベツ しめじ	ごはん じゃがいも	784	29.4	21.1
11	火	メロンパン ホワイトシチュー ポテトチップス入りサラダ	牛乳 鶏もも チーズ	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス	じゃがいも	779	23.8	27.9
12	水	ご飯 麻婆豆腐 ナムル ジョアマスカット	豆腐 豚肉 牛乳	タケノコ 人参 玉ねぎ にら しいたけ もやし ほうれん草	ごはん 三温糖	767	24.5	22.6
13	木	横割り丸パン スライスチーズ 照り焼きハンバーグ コンソメスー プ	チーズ ベーコン 牛乳 鶏肉のハンバーグ	人参 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	726	29.6	27.9
14	金	ご飯 わかめの味噌汁 バックソース はんぺんのチーズフライ ティラミス	はんぺん チーズ 牛乳	大根 長葱 人参	ごはん じゃがいも 油	977	28.2	22.9
17	月	ナン ドライカレー フルーツクリーム	豚肉 レンズ豆 大豆 チーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく ショウガ みかん もも りんご	ナン 油	864	25.4	37.4
18	火	ご飯 しそひじき 豚汁 サンマのしょうが煮 ★やきのり	牛乳 豚肉 豆腐 さんま	ごぼう 大根 人参 長葱	ごはん じゃがいも	720	26.2	20.7
19	水	黒角食パン ハニーマーガリン 星のお餅のスープ 味付け肉団子	牛乳 鶏もも 豚肉	人参 玉ねぎ えのき キャベツ	パン もち	760	18.9	20.4
20	木	チーズパン キャベツのスープ オムレツ パックケチャップ	牛乳 ベーコン 卵	白菜 人参 玉ねぎ	パン じゃがいも	806	28.8	36.7
21	金	ご飯 さげばっば だんご汁 山菜炒め	牛乳 ちくわ	大根 人参 ごぼう えのき ぶき わらび ぜんまい	ごはん じゃがいも	788	20.3	20.2
24	月	ご飯 青梗菜のスープ 焼き目付き餃子 ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	青梗菜 玉ねぎ 人参 長葱	ごはん 春雨	821	26	23.9
25	火	バターロール ポークビーンズ ★塩竈サラダ 豆乳ぷりん	牛乳 大豆 豚肉 ちく わ いか 豆乳	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり キャベツ レモン	パン じゃがいも 三温糖	894	45.3	28.6
26	水	ご飯 油揚げの味噌汁 すき焼き煮 しやしやし昆布	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 厚揚げ	ほうれん草 人参 大根 白菜 長葱 椎茸 えのき	ごはん じゃがいも	858	32.7	26.1
27	木	米粉フォカッチャ 卵スープ ペンネポローニャ 梅ゼリー	牛乳 卵 ベーコン 豚肉	人参 ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム	パン マカロニ	755	25.7	25.7
28	金	ご飯 はなふと湯葉の吸い物 味噌チキンカツ アップルシャーベ	牛乳 ゆば 卵 豆腐 鶏肉	椎茸 長葱 人参 えのき りんご	ごはん ぶ	744	24.6	34.9
31	月	ご飯 じゃがいもの味噌汁 三色そばろ ミルメーク	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 卵	人参 白菜 えのき 長葱 ほうれん草	ごはん じゃがいも	882	35.4	27.5

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください★印…ふるさと給食です

