



| 日  | 曜 | 献立名                       |     |                                                  | 材料名                            |              |                             |                                                 |                                     |                             | 栄養価             |              |       |
|----|---|---------------------------|-----|--------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------|-------|
|    |   | 主食                        | 飲み物 | 主菜・副菜                                            | 血や肉になる                         |              | 体の調子を整える                    |                                                 | 熱や力になる                              |                             | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |       |
| 1  | 水 | ロールパン                     | 牛乳  | チキンのマスタード焼き<br>コーンサラダ<br>千切り野菜のコンソメスープ           | 鶏肉<br>ベーコン                     | 牛乳           | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ      | もやし きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>セロリー キャベツ               | ロールパン                               | 玉ねぎドレッシング                   | 786             | 35.3         |       |
| 2  | 木 | <端午の節句献立><br>ご飯           | 牛乳  | メバルの塩こうじ焼き<br>切り干し大根の中華あえ<br>若竹汁<br>かしわもち        | メバルの塩こうじ焼き<br>豆腐               | 牛乳<br>わかめ    | にんじん                        | 切り干し大根 もやし<br>きゅうり たけのこ<br>えのきたけ ねぎ             | ご飯<br>砂糖<br>かしわもち                   | ごま油<br>いりごま                 | 724             | 31.8         |       |
| 7  | 火 | 麦ご飯                       | 牛乳  | ボークカレー<br>小松菜とツナのサラダ<br>オレンジ                     | 豚肉<br>ツナ                       | 牛乳           | にんじん<br>小松菜                 | たまねぎ おろしりんご<br>キャベツ コーン<br>きゅうり オレンジ            | 麦ご飯<br>じゃがいも                        | サラダ油<br>和風野菜ドレッシング          | 857             | 25.8         |       |
| 8  | 水 | <カミカミ献立><br>黒パン           | 牛乳  | かぼちゃひき肉フライ<br>れんこん入りサラダ<br>ミネストローネ               | かぼちゃひき肉フライ<br>ウィンナー            | 牛乳           | にんじん<br>パセリ<br>トマト缶         | キャベツ れんこん<br>きゅうり コーン<br>たまねぎ セロリー              | 黒パン<br>マカロニ<br>じゃがいも                | サラダ油<br>パンパンジードレッシング        | 769             | 25.2         |       |
| 9  | 木 | ご飯                        | 牛乳  | いわしのみぞれ煮<br>鶏肉と大根の煮物<br>豆腐とわかめのみそ汁               | いわしのみぞれ煮<br>鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ    | 牛乳<br>わかめ    | さやいんげん<br>にんじん              | 大根 ごんにゃく<br>たまねぎ ねぎ                             | ご飯<br>砂糖                            | サラダ油                        | 731             | 31.1         |       |
| 10 | 金 | 食パン                       | 牛乳  | 野菜コロッケ(ソース)<br>ビーンズサラダ<br>ウィンナーと野菜のスープ<br>いちごジャム | 大豆<br>ウィンナー                    | 牛乳           | チンゲンサイ<br>にんじん              | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン                           | 食パン<br>野菜コロッケ<br>じゃがいも<br>いちごジャム    | サラダ油<br>中華ごまドレッシング          | 753             | 24.3         |       |
| 13 | 月 | ご飯                        | 牛乳  | ハンバーグおろしソースかけ<br>あさづけ<br>じゃがいものみそ汁               | ハンバーグ<br>豆腐<br>油揚げ             | 牛乳<br>わかめ    | にんじん                        | 大根おろし キャベツ<br>きゅうり たまねぎ<br>ねぎ                   | ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも                   |                             | 767             | 30.9         |       |
| 14 | 火 | ご飯                        | 牛乳  | さばの香味ソースかけ<br>ごま塩昆布あえ<br>すまし汁                    | さばでんぷん付き<br>豆腐<br>なると          | 牛乳<br>塩昆布    | にんじん                        | ねぎ キャベツ<br>きゅうり 大根<br>干ししいたけ<br>えのきたけ みつば       | ご飯<br>砂糖                            | サラダ油<br>いりごま                | 796             | 27.5         |       |
| 15 | 水 | ココアパン                     | 牛乳  | ポイルウィンナー(ケチャップ)①②③<br>枝豆サラダ<br>ペンネ入りベーコンとトマトのスープ | ウィンナー<br>ベーコン                  | 牛乳           | にんじん<br>パセリ<br>トマト缶         | キャベツ きゅうり<br>枝豆 たまねぎ                            | ココアパン<br>ペンネ<br>じゃがいも               | 中華ごまドレッシング<br>オリーブ油         | 809             | 29.9         |       |
| 16 | 木 | ご飯                        | 牛乳  | 厚焼き玉子<br>じゃがいものそぼろ煮<br>なめこ豆腐のみそ汁<br>おかかふりかけ      | 厚焼き玉子<br>鶏ひき肉<br>豆腐<br>おかかふりかけ | 牛乳           | にんじん                        | たまねぎ ごんにゃく<br>グリーンピース<br>ねぎ なめこ<br>大根           | ご飯<br>じゃがいも<br>砂糖<br>片栗粉            | サラダ油                        | 755             | 28.4         |       |
| 17 | 金 | うどん                       | 牛乳  | 油揚げときのこのうどん汁<br>ちくわのいそべ揚げ①②③<br>ごまあえ             | 油揚げ<br>焼き竹輪                    | 牛乳<br>あおのり   | にんじん<br>さやいんげん              | 干ししいたけ しめじ<br>大根 ねぎ<br>キャベツ                     | うどん<br>天ぷら粉<br>砂糖                   | サラダ油<br>すりごま                | 790             | 27.8         |       |
| 20 | 月 | ご飯                        | 牛乳  | ひじきご飯の具<br>しらたき中華サラダ<br>豚汁                       | 鶏肉<br>油揚げ<br>豚肉<br>豆腐          | 牛乳<br>干しひじき  | にんじん                        | ごんにゃく 枝豆<br>もやし きゅうり<br>しらたき 大根<br>ごぼう ねぎ       | ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも                   | サラダ油<br>中華ごまドレッシング          | 757             | 33.2         |       |
| 21 | 火 | ご飯                        | 牛乳  | 春巻き<br>もやしのサラダ<br>マーボー豆腐                         | 春巻き<br>豚ひき肉<br>大豆<br>豆腐        | 牛乳           | 小松菜<br>にんじん<br>にら           | コーン もやし<br>ねぎ たまねぎ<br>干ししいたけ                    | ご飯<br>砂糖<br>片栗粉                     | サラダ油<br>パンパンジードレッシング<br>ごま油 | 867             | 34.2         |       |
| 22 | 水 | ミルクパン                     | 牛乳  | オムレツ<br>鶏肉<br>キャベツサラダ<br>マカロニのクリーム煮              | オムレツ<br>鶏肉                     | 牛乳<br>生クリーム  | トマト缶<br>にんじん                | たまねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり<br>コーン マッシュルーム            | ミルクパン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>砂糖        | サラダ油<br>和風野菜ドレッシング          | 848             | 33.5         |       |
| 23 | 木 | ご飯                        | 牛乳  | 白身魚フライ(ソース)<br>おひたし<br>豚肉と大根のスープ                 | 白身魚フライ<br>豚肉                   | 牛乳           | チンゲンサイ<br>にんじん<br>にら        | もやし 大根<br>ねぎ                                    | ご飯<br>マロニー                          | サラダ油                        | 774             | 29.4         |       |
| 24 | 金 | バターロール                    | 牛乳  | ひき肉とトマトのスパゲッティ<br>海藻サラダ<br>オレンジ                  | 豚ひき肉<br>大豆                     | 牛乳<br>海藻ミックス | にんじん<br>トマト缶                | たまねぎ マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>オレンジ               | バターロール<br>スパゲッティ                    | サラダ油<br>和風ごまドレッシング          | 739             | 30.7         |       |
| 27 | 月 | ご飯                        | 牛乳  | さばの塩焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>小松菜のみそ汁                  | さばの塩焼き<br>さつま揚げ<br>豆腐          | 牛乳           | にんじん<br>小松菜                 | 切り干し大根<br>ごんにゃく 枝豆<br>干ししいたけ<br>えのきたけ<br>たまねぎ   | ご飯<br>砂糖                            | サラダ油                        | 803             | 29.8         |       |
| 28 | 火 | ご飯                        | 牛乳  | ハヤシライス<br>グリーンサラダ<br>ヨーグルト                       | 豚肉                             | 牛乳<br>ヨーグルト  | にんじん<br>トマト缶<br>チンゲンサイ      | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>キャベツ きゅうり         | ご飯<br>じゃがいも<br>砂糖                   | サラダ油<br>イタリアンドレッシング         | 784             | 28.8         |       |
| 29 | 水 | 中華麺                       | 牛乳  | みそラーメンスープ<br>揚げぎょうざ②③④<br>大根サラダ                  | なると<br>豚ひき肉<br>揚げぎょうざ          | 牛乳           | にら<br>にんじん                  | ねぎ コーン<br>もやし キャベツ<br>大根 きゅうり                   | 中華麺                                 | サラダ油<br>和風ごまドレッシング          | 783             | 34.1         |       |
| 30 | 木 | さくらご飯                     | 牛乳  | こぎつねご飯の具<br>ツナサラダ<br>ワンタンスープ                     | 鶏ひき肉<br>大豆<br>油揚げ<br>ツナ<br>豚肉  | 牛乳           | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら        | 枝豆 ごんにゃく<br>ごぼう キャベツ<br>きゅうり もやし<br>たまねぎ 干ししいたけ | さくらご飯<br>砂糖<br>ワンタンの皮               | サラダ油<br>和風野菜ドレッシング          | 783             | 36.4         |       |
| 31 | 金 | <世界の料理~アメリカ~><br>背割りコッペパン | 牛乳  | ロングウィンナー<br>スラッピージュ<br>ABCスープ                    | ロングウィンナー<br>豚ひき肉<br>大豆<br>ベーコン | 牛乳           | ピーマン<br>にんじん<br>トマト缶<br>パセリ | たまねぎ キャベツ<br>コーン                                | コッペパン<br>砂糖<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>マカロニ | サラダ油                        | 794             | 32.7         |       |
|    |   |                           |     |                                                  |                                |              |                             |                                                 |                                     |                             | 平均値             | 784          | 30.5  |
|    |   |                           |     |                                                  |                                |              |                             |                                                 |                                     |                             | 基準値             | 830          | 27~42 |

## \*5月の行事食\*

端午の節句献立(2日)  
カミカミ献立(8日)

※(先生方へ)

5月は、クラス分けが必要な物資はありません。  
(2日のかしわもちも、業者によるクラス分けがあります)  
なお、28日のヨーグルトは業者による容器回収があります。このマークの献立が入っている  
バット(入れ物)は、表面が熱く  
なっているので、コンテナ室から  
教室まで運ぶ時には気を付けて  
持ちましょう

★おしらせ★

