



5月の献立予定表




日付	献立名	主 な 材 料						その他 調味料類	I栄養-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	I栄養-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)
		からだをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる				
		1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (ビタミンA)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂肪)			
20 月	ご飯(有機栽培米)					こめ				
	牛乳		牛乳							
	さばの文化干し	さば						塩	803 kcal	733 kcal
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ だいこん				35.7 g	32.3 g
21 火	田舎汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも		ごま油	22.6 g	20.9 g
	みそ かつお節(だし)								2.6 g	2.3 g
	ご飯					こめ				
	牛乳		牛乳							
22 水	ホイコーロー	豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ ししいだけ	さとう	サラダ油	回鍋肉の素 しょうゆ こしょう	890 kcal	828 kcal
	揚げ餃子	豚肉		にんじん	ねぎ にんにく しょうが				32.8 g	30.4 g
	もずくスープ	卵 かまぼこ 豆腐	もずく	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 さとう	サラダ油	塩 しょうゆ	29.6 g	28.1 g
	みそ				ねぎ	でんぷん		鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	3.0 g	2.6 g
23 木	麦ご飯					こめ 大麦				
	牛乳		牛乳							
	小山市産納豆	納豆						たれ からし	881 kcal	802 kcal
	ピリ辛肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう えだまめ	じゃがいも さとう		みりん しょうゆ 七味唐辛子	34.9 g	32.2 g
24 金	大根のみそ汁	みそ 油揚げ かつお節(だし)		にんじん こまつな	だいこん ねぎ				23.4 g	22.1 g
	米粉ハン					米粉ハン			2.6 g	2.4 g
	粒みかんジャム				みかん	さとう				
	牛乳		牛乳							
28 火	焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ	ちゃんぽん麺(卵不使用)	サラダ油	ウスターソース 焼きそばソース こしょう	761 kcal	730 kcal
	チンゲン菜としめじのスープ	かまぼこ		にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ もやし		サラダ油	鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒	30.2 g	28.8 g
	アセロラミルクゼリー	豆乳			アセロラ果汁	さとう			22.1 g	21.3 g
	みそ								3.7 g	3.5 g
29 水	ご飯					こめ				
	牛乳		牛乳							
	かつおの玉ねぎソースかけ	かつお			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん 米粉	サラダ油	しょうゆ 酒 酢	812 kcal	725 kcal
	ひじきの炒め煮	大豆 豚肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん		さとう	サラダ油	しょうゆ	37.0 g	26.7 g
30 木	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ えのきだけ				19.1 g	19.5 g
	みそ								2.8 g	2.4 g
	三色丼	ご飯				こめ				
	鶏そぼろ	鶏肉			しょうが	さとう		みりん しょうゆ		
31 金	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		すりごま	815 kcal	725 kcal
	コーンソテー				コーン	さとう	サラダ油	塩	30.4 g	26.7 g
	牛乳		牛乳						22.1 g	19.5 g
	みそ汁	油揚げ みそ かつお節(だし)	わかめ	にんじん	たまねぎ				2.8 g	2.4 g
5月 29 水	ハヤシライス	麦ご飯				こめ 大麦				
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ		サラダ油			
	牛乳		牛乳		マッシュルーム えのき			クチャップ トマトピューレ ハヤシフレック ウスターソース 赤ワイン	884 kcal	829 kcal
	カルシウムサラダ			こまつな にんじん	キャベツ 切干大根		ごま油	ナムドレッシング	26.2 g	24.7 g
5月 30 木	はちみつレモンゼリー				レモン果汁	さとう		はちみつ	22.3 g	21.3 g
	黒糖ハン					コッペパン 黒糖			2.8 g	2.6 g
	牛乳		牛乳							
	にらのスパゲティ	豚肉		にんじん	にんにく しょうが	スパゲティ	オリーブオイル	酒 豆板醤 オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	877 kcal	780 kcal
5月 31 金	オムレツ	卵		ピーマン にら	たまねぎ しめじ		サラダ油	塩	32.7 g	29.5 g
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ コーン			イタリアンドレッシング	31.1 g	28.4 g
	みそ								3.2 g	2.8 g
	ご飯(有機栽培米)					こめ				
5月 31 金	牛乳		牛乳							
	おとんのごまだれ炒め	豚肉(おとん)		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま サラダ油	しょうゆ 酒 みりん	791 kcal	728 kcal
	からしあえ			こまつな にんじん	もやし			しょうゆ 洋がらし	36.1 g	32.6 g
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ			しいたけ ねぎ			しょうゆ 洋がらし	21.2 g	20.0 g
みそ								2.7 g	2.4 g	


※献立を一部変更する場合がありますので、予めご了承ください。

5月の旬の野菜


たけのこ




にら




アスパラガス




新じゃがいも




グリーンピース



春キャベツ



新ごぼう



平均 栄養価	I栄養 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分(g)
5・6年	756	29.1	22.4	2.7
7~9年	828	31.8	24.1	3.0