


















2021年  
5月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
6	木	チキンライス		ハンバーグ キャベツのサラダ コーンスープ こどもの日ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ きゅうり コーン パセリ	ごめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも ゼリー	743	26.3	23.6
7	金	麦入りごはん		肉じゃが煮 ほうれん草とたくあんの和えもの 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう たくあん はねぎ	ごめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	714	28.1	21.2
10	月	胚芽パン		ポイルブロッコリー ポテト入りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ポテト入りオムレツ ハム ベーコン	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ	パン マヨネーズ じゃがいも スパゲッティ	700	27.0	31.8
11	火	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め ひじきと野菜のサラダ えのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐる ひじき あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ さとう ドレッシング	781	30.0	32.6
12	水	カレーライス	シ ョ ア	グリーンサラダ りんごゼリー	ぎゅうにく ジョア	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ えだまめ	ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら オリーブゆ ゼリー	752	23.7	18.3
13	木	麦入りごはん		さばの塩焼き キャベツとちくわのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ みそ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ はねぎ えのきたけ	ごめ おおむぎ ごま さとう	732	32.2	29.0
14	金	麦入りごはん		じゃがいものミートソース焼き ブロッコリーのサラダ やさスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きピーマン	ごめ おおむぎ じゃがいも オリーブゆ さとう	725	25.0	25.9
17	月	麦入りごはん		鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はねぎ	ごめ おおむぎ さとう はるさめ マヨネーズ ごまあぶら	717	33.3	24.9
18	火	麦入りごはん		麻婆豆腐 野菜のからしあえ 卵の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ みそ ハム たまご	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ きゅうり ほうれんそう	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	757	33.1	29.1
19	水	たいめし		厚揚げのねぎみそ焼き 鶏肉ときゅうりのごま酢あえ 若竹汁	たい こんぶ ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく わかめ かまぼこ	にんじん みつば はねぎ キャベツ きゅうり たけのこ	ごめ さとう ごま	719	33.9	25.8
20	木	麦入りごはん		ポイル野菜 ハムステーキ アスパラガスのサラダ キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム まぐる とりにく	ブロッコリー にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ カリフラワー	ごめ おおむぎ マヨネーズ	713	28.4	28.4
21	金	ごはん		筑前煮 湯葉サラダ わかめと豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ゆば とうふ わかめ みそ	れんこん たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ごまつな はねぎ	ごめ あぶら こんにやく さとう マヨネーズ	739	30.7	24.0
24	月	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ チーズサラダ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ	ごめ おおむぎ でんぶん あぶら マヨネーズ	706	32.2	25.6
25	火	麦入りごはん		ポーコソテーアップルソースかけ 野菜のごまドレッシングあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ごめ おおむぎ さとう ドレッシング	731	29.9	30.7
26	水	もずくどんぶり		切干大根のサラダ そうめん汁 ヨーグルト	とりにく もずく ぎゅうにゅう 糸かまぼこ	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん ピーマン はねぎ にんにく きりぼしだいこん キャベツ もやし コーン	ごめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま そうめん	703	26.0	17.8
27	木	麦入りごはん		ブルコギ ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく ほししいたけ ほうれんそう もやし だいこん	ごめ おおむぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	709	27.4	28.3
28	金	麦入りごはん		鮭のパン粉焼き ごぼうサラダ 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ まぐる みそ	パセリ ごぼう きゅうり にんじん はねぎ	ごめ おおむぎ マヨネーズ パンこふ	769	31.9	30.5
31	月	麦入りごはん		白身魚のピザソース焼き カリフラワーとブロッコリーの サラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー きピーマン	ごめ おおむぎ オリーブゆ じゃがいも	706	31.9	24.1