

5月献立予定表

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		その他の材料(調味料など)
毎日	牛乳		牛乳						
1金	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ		豚肉	にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	ごはん こんにゃく でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	777 2.4
日本の食べ物の旅 岐阜県									
7木	ごはん てりかつ キャベツのサラダ(香味たまねぎドレッシング) 具だくさんすつたて汁		豚肉 卵	にんじん	キャベツ 枝豆	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	油	塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ ★香味たまねぎドレッシング	836 2.3
8金	ごはん 麻婆豆腐 もやしのスープ		豆腐 豚肉 みそ	にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	ごはん 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 塩 酒 がらスープ	825 2.8
11月	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 つみれ汁		豚肉 高野豆腐	にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆	★わかめごはん 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん 削り節	820 1.9
12火	ソフトめん ちゃんぽんスープ 春巻き ざくざくキャベツ		豚肉 えび いか さつま揚げ	チンゲンサイ	もやし ねぎ にんにく しょうが	ソフトめん	油	塩 しょうゆ みりん こしょう がらスープ 豚骨ラーメンスープ 酒	751 3.5
13水	麦ごはん ハンバーグたまねぎソース ポテトサラダ にらとえのきのスープ		★ハンバーグ ハム		たまねぎ にんにく きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	バター マヨネーズ	ワイン しょうゆ みりん 酢 こしょう 塩 しょうゆ 塩 酒 がらスープ	863 2.9
14木	ごはん さばのしょうが煮 ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁		さば	ブロッコリー	しょうが にんにく	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん ワイン しょうゆ 削り節	783 2.6
15金	ごはん 豆腐のみそだれかけ(みそだれ) 大根とかまぼこのサラダ(和風ドレッシング) 塩麹汁		★野菜とわかめの豆乳よせ みそ かまぼこ	水菜	だいこん	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	みりん 酒 ★和風ドレッシング 塩麹 塩 しょうゆ みりん 削り節	830 2.9
18月	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 粉ふきいも みそ汁		豚肉	にら にんじん	にんにく しょうが	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ みりん 豆板醤 塩 削り節	763 2.3
19火	ごはん ハムチーズフライ(ソース) ごぼうサラダ(ごまドレッシング) もち入り和風スープ		★ハムチーズフライ		ごぼう きゅうり スイートコーン	ごはん 砂糖 もち	油	ソース しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ	899 2.6
20水	麦ごはん 赤魚のかす漬け焼き たけのこの土佐煮 肉だんご入りみそ汁		★赤魚かす漬け			ごはん 大麦			759 2.3
21木	コッペパン チョコクリーム アスパラと新じゃがのクリーム煮 ツナサラダ(イタリアンドレッシング)		鶏肉	にんじん アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン ★チョコクリーム じゃがいも 小麦粉	バター	塩 こしょう がらスープ ★イタリアンドレッシング	824 2.7
22金	ごはん ヤンニョムチキン ナムル 豆苗のスープ		鶏肉	こまつな にんじん	もやし	ごはん 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	771 2.2
25月	ごはん かつおの薬味揚げ ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁		かつお 卵	にんじん	しょうが にんにく	ごはん でんぷん うぎこんにゃく 砂糖	ごま 油	しょうゆ 七味とうがらし しょうゆ みりん 酒 削り節	791 2.6
26火	ソース焼きそば かにかまスープ 蒸しパン		豚肉	にんじん ビーマン	キャベツ もやし	中華めん	油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 塩 酒 がらスープ	752 3.4
27水	麦ごはん カレー じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)		豚肉	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん 大麦 じゃがいも	油	カレー中濃ソース ケチャップ チャツネ ★しそドレッシング	831 2.0
世界の食べ物の旅 イタリア									
28木	フォカッチャ チキンパジル焼き えびのマリネ ミネストローネ		鶏肉	粉チーズ	にんにく	★フォカッチャ			894 3.0
29金	ごはん 揚げぎょうざ チンジャオロースー チンゲンサイのスープ		★ぎょうざ	豚肉	ピーマン にんじん	ごはん でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ	877 2.6

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 **表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	5月の平均
エネルギー(kcal)	830	813
食塩(g)	2.5	2.6