



5月の献立



	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
献立	ごはん ロールキャベツ しめじとエリンギの小松菜和え スープ プチトマト	ツナカレーライス(乳) ブロッコリーのサラダ オレンジ	バターロール(卵・乳) 白身魚のフライ(卵・乳) 白菜のおかか和え スープ バナナ・牛乳(乳)	ごはん 親子煮(卵) いんげんのごま和え みそ汁 グレープフルーツ	スパゲティミートソース コールスローサラダ(卵) キウイ
使用食材	精白米・絹豆腐 小松菜・しめじ・エリンギ・わかめ ミニトマト	精白米・じゃが芋・ホールコーン ツナ・ロースハム 玉葱・人参・生姜・にんにく・ブロッコリー・オレンジ	バターロール・牛乳 白菜・人参・大根・にら バナナ	精白米・鶏むね肉・高野豆腐・鶏卵・油揚げ 玉葱・人参・ほうれん草・生椎茸・もやし グレープフルーツ	スパゲティ・豚ひき肉 玉葱・人参・ピーマン・生椎茸 キャベツ・きゅうり・キウイ
栄養価	エネルギー 301 kcal 脂質 6.4 g たんぱく質 10.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 466 kcal 脂質 11.8 g たんぱく質 13.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 471 kcal 脂質 19.6 g たんぱく質 17.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 410 kcal 脂質 11.1 g たんぱく質 22.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 358 kcal 脂質 13.0 g たんぱく質 12.3 g 食塩 1.1 g
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
献立	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のしらす和え わかめスープ グレープフルーツ	二色ごはん(卵) 根菜と豚肉の炒め煮 みそ汁 オレンジ	黒糖テーブルロール(卵・乳) クリームシチュー(乳) ほうれん草のソテー バナナ・牛乳(乳)	ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根の含め煮 清汁 キウイ	遠足のため お弁当 
使用食材	精白米・木綿豆腐・豚ひき肉 長葱・人参・たけのこ水煮・にんにく・生姜 小松菜・わかめ・グレープフルーツ	精白米・麩 鶏卵・鶏ひき肉・豚小間 生姜・ごぼう・大根・人参・キャベツ・オレンジ	黒糖テーブルロール・じゃが芋 鶏もも肉・牛乳 玉葱・人参・ほうれん草・バナナ	精白米・鯖 油揚げ・切り干し大根 人参・小松菜・えのき茸・キウイ	
栄養価	エネルギー 380 kcal 脂質 10.8 g たんぱく質 17.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 396 kcal 脂質 11.2 g たんぱく質 18.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 494 kcal 脂質 21.5 g たんぱく質 17.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 361 kcal 脂質 8.0 g たんぱく質 18.1 g 食塩 2.0 g	
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
献立	ごはん 鶏肉と根菜のうま煮 青梗菜の煮浸し みそ汁 オレンジ	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き きゅうりもみ 清汁 グレープフルーツ	バターロール&レズンバターロール ブレンオムレツ(卵・乳) ポテトサラダ(卵) バナナ 牛乳(乳)	ごはん 生揚げの中華煮 もやしのナムル 中華スープ キウイ	ごはん 和風きのこハンバーグ(卵・乳) グリーンポテト みそ汁 プチトマト
使用食材	精白米・麩・鶏もも肉・油揚げ ごぼう・れんこん・人参・わかめ・長葱・オレンジ	精白米・鶏もも肉 長葱・きゅうり・白菜 しめじ・グレープフルーツ	バターロール・レズンバターロール じゃが芋・牛乳 人参・きゅうり・バナナ	精白米・春雨・生揚げ・豚小間 玉葱・人参・たけのこ水煮・ピーマン・生椎茸 生姜・もやし・きゅうり・長葱・キウイ	精白米・じゃが芋 油揚げ・生椎茸・えのき茸 しめじ・キャベツ・ミニトマト
栄養価	エネルギー 369 kcal 脂質 5.6 g たんぱく質 16.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 325 kcal 脂質 4.6 g たんぱく質 16.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 468 kcal 脂質 18.9 g たんぱく質 14.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 394 kcal 脂質 12.5 g たんぱく質 14.6 g 食塩 1.0 g	エネルギー 358 kcal 脂質 8.9 g たんぱく質 13.0 g 食塩 2.1 g
	29 (月)	30 (火)	31 (水)		
献立	ハヤシライス ブロッコリーの和え物(卵) グレープフルーツ	ごはん 鮭のムニエル(乳) キャベツチーズサラダ(乳) スープ オレンジ	バターロール(卵・乳) ポークビーンズ(乳) ほうれん草のドレッシング和え(乳) バナナ 牛乳(乳)		
使用食材	精白米・牛小間・かにかま 玉葱・人参・にんにく・生姜・ブロッコリー グレープフルーツ	精白米・鮭・チーズ れもん・キャベツ・きゅうり・大根 生椎茸・オレンジ	バターロール・じゃが芋 豚小間・大豆・ロースハム・牛乳 玉葱・人参・ほうれん草・バナナ		
栄養価	エネルギー 425 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 14.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 377 kcal 脂質 7.8 g たんぱく質 18.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 527 kcal 脂質 24.5 g たんぱく質 20.6 g 食塩 2.2 g		

※ 物資の都合により献立や材料を変更する場合があります。

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

