

5月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g 塩分相当量3.0g以下

H29. 5月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート		家庭で特に 摂ってほしい 食品	
1	月			かつお竜田揚げ 冷汁 豆腐のみそ汁	かつお竜田揚げ 油 茎立ち キャベツ 人参 椎茸 こんにゃく 油揚げ 打ち豆 みりん 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ 葱 煮干し 味噌	肉 卵 芋 淡色野菜 果物	
2	火	振替休業日					
8	月			いわしの梅醤油煮 お浸し にらたま汁	いわし梅醤油煮 茎立ち キャベツ 人参 醤油 豆腐 玉ねぎ にら 卵 かつお節 塩 醤油 片栗粉	肉 芋 海藻	
9	火			えびと大豆の揚げ煮 実だくさん汁 美生柑	剣えび 秘伝大豆 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん 酒 豆腐 人参 ごぼう 油揚げ しめじ じゃが芋 葱 煮干し 味噌	肉 卵 緑・淡色野菜 海藻	
10	水	ごはんの日 		厚焼玉子 米粉めんサラダ 孟宗汁	厚焼玉子 米粉めん キャベツ きゅうり ハム 人参 酢 ごま油 醤油 生筍 豚肉 生揚げ 生椎茸 味噌 酒粕	魚 芋 緑黄色野菜 果物 海藻	
11	木			黒豚シュウマイ 磯辺和え 凍み大根の煮物	黒豚シュウマイ 茎立ち もやし キャベツ のり 醤油 凍み大根 じゃがいも 人参 こんにゃく さつま揚げ 生椎茸 麩 絹さや 酒 醤油 みりん 塩	卵 魚 大豆製品 果物 海藻	
12	金			鶏のから揚げ 切干大根煮 うどの味噌汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 切干大根 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 うど 生椎茸 生揚げ 煮干し 味噌	魚 芋 卵 緑・淡色野菜 果物	
15	月	 玄米		回鍋肉 わかめ入り卵スープ 美生柑	キャベツ 人参 ピーマン 筍 生揚げ 葱 豚肉 酒 生姜 にんにく 油 砂糖 醤油 わかめ 椎茸 卵 人参 葱 塩 醤油 片栗粉 鰹節 / みそ 豆板醤 片栗粉	魚 芋 大豆製品	
16	火			ししゃもフライ 五目豆煮 わらびのみそ汁	ししゃもフライ 油 豚肉 人参 大豆 椎茸 ごぼう こんにゃく 昆布 生揚げ 油 砂糖 酒 醤油 わらび 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌	卵 芋 緑・淡色野菜 果物	
17	水	 コッペ		チキンカレーフリカッセ ゆでブロッコリー ベジタブルスープ	鶏肉 塩 カレー粉 油 玉葱 しめじ バター 米粉 牛乳 塩 こしょう ブロッコリー 塩 ベーコン キャベツ 玉葱 じゃがいも 人参 セロリ パセリ 塩 こしょう	魚 卵 大豆製品 果物 海藻	
18	木			ひじきご飯 切干大根のサラダ すまし汁 パナナ	豚肉 人参 油揚げ ひじき 椎茸 ごぼう むき豆 砂糖 塩 醤油 酒 みりん 枝豆 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 竹輪 マヨネーズ 醤油 すりごま 豆腐 えのき かまぼこ みつば 塩 醤油 かつお節	卵 芋 淡色野菜 果物	
19	金			春巻き 五色納豆 じゃがいものみそ汁	パリパリ春巻き 油 納豆 ほうれん草 チーズ ハム のり かつお節 醤油 じゃがいも わかめ 油揚げ 葱 煮干し 味噌	魚 卵 淡色野菜 果物	
22	月			豚肉とアスパラの炒め物 かきたま汁 バナナ ゆかりふりかけ	アスパラガス 豚肉 緑豆春雨 玉葱 人参 油 酒 みりん 生姜 醤油 ごま 豆腐 卵 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	魚 芋 淡色野菜 海藻	
23	火			いか竜田揚げ ふき炒り 豚汁	いか切り身 生姜 醤油 酒 片栗粉 油 夏刈ふき つきこん さつま揚げ ごま 砂糖 塩 醤油 酒 油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 豆腐 葱 味噌	卵 緑黄色野菜 果物 海藻	
24	水	 食パン		スクランブルエッグ ミネストローネ いちごジャム 美生柑	卵 ウィンナー コーン グルンピース 玉ねぎ 人参 バター 砂糖 塩 こしょう じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ ベーコン にんにく 油 マカロニ トマト パセリ 塩 こしょう	魚 芋 大豆製品 海藻	
25	木			肉そぼろごはん 丘ひじきのからし和え みそ汁	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん 卵 塩 油 グリンピース ほうれん草 おかひじき もやし からし粉 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ 葱 味噌 煮干し	魚 芋 淡色野菜 果物 海藻	
26	金	 麦		チーズ入りサラダ ポークカレー 福神漬	キャベツ きゅうり 人参 ハム ブロッコリー チーズ 玉ねぎ 酢 油 塩 こしょう 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 にんにく 油 グリンピース カレールー	魚 卵 大豆製品 果物 海藻	
29	月			わかめあえ 酢豚 海苔かつおふりかけ	ほうれん草 キャベツ 人参 わかめ 生姜 醤油 豚肉 生姜 酒 醤油 片栗粉 じゃが芋 油 人参 筍 玉ねぎ ピーマン / 椎茸 砂糖 醤油 酢 ケチャップ	魚 卵 大豆製品 果物	
30	火			鱈の竜田揚げ 山菜五目煮 もずくのすまし汁	鱈 生姜 醤油 酒 でん粉 油 わらび ふき 細竹 人参 高野豆腐 つきこん さつま揚げ 酒 醤油 みりん もずく かまぼこ 豆腐 葱 ごま 塩 醤油 かつお節	肉 卵 淡色野菜 果物	
31	水	 コッペ		スパゲティナポリタン コーン入り卵スープ 美生柑	スパゲティ ハム 玉葱 ピーマン マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ 油 / コーン 卵 玉葱 椎茸 ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 / 塩 こしょう 粉チーズ	魚 芋 海藻 大豆製品 緑黄色野菜	