



2023年 5月の献立表



日	主食	牛乳	皿 人	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯・ たんぱく質 脂質
1月	鶏ひき肉と白菜の和風あんかけ丼 揚げじゃが芋の塩昆布がらめ 切り干し大根の味噌汁	○	3 4	牛乳 鶏肉 うすら卵 塩昆布 油 揚げ みそ	精白米 三温糖 でん粉 じゃが 芋 油 バター	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えのき しょうが 切干し大根 小松菜	806 kcal 29.1 g 26.0 g
2火	中華風おこわ チーズ竹輪の磯辺揚げ ウェーブワンタン入りスープ	○	3 3	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ 鶏卵 青のり 鶏肉 なると	精白米 もち米 油 上白糖 ご ま油 薄力粉 でん粉 ワンタン 皮	干しいたけ 人参 だけのこ ホールコーン さ やいんげん しょうが 長ねぎ 大根 きくらげ もやし チンゲンサイ	735 kcal 34.5 g 22.3 g
8月	麦入りご飯 魚のマヨネーズ醤油焼き 白菜のごま和え ポリポリ磯大豆 ほうれん草と揚げのみそ汁	○	3 5	牛乳 すけとうだら みそ 大豆 青のり 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 マヨネーズ 上 白糖 ごま 三温糖 油 薄力粉 でん粉	にんにく 小松菜 白菜 人参 ほうれん草	760 kcal 34.6 g 26.7 g
9火	ぶどうパン 鶏肉とアスパラのグラタン 野菜とレンズ豆のスープ バナナ	○	3 4	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン レンズ豆	ブドウパン マカロニスバゲッ ティ 油 バター 薄力粉 じゃ が芋 バター	人参 玉ねぎ エリンギ えのき アスパラガス しょうが バナナ	764 kcal 30.3 g 34.4 g
10水	ご飯 イカのチリソース 春雨入り野菜炒め 大根スープ	○	3 4	牛乳 いか 豚肉 鶏肉	精白米 油 でん粉 薄力粉 上 白糖 緑豆春雨 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ た けのこ キャベツ 小松菜 大根 チンゲンサイ	785 kcal 29.7 g 24.6 g
11木	バターライスチキンクリームがけ コールスローサラダ トマトとほうれん草のスープ	○	3 4	牛乳 鶏肉 牛乳 ツナ	精白米 バター 油 薄力粉 オ リーブ油 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 人参 セロリ しょうが ほうれん草 トマト缶	760 kcal 24.1 g 27.5 g
12金	野菜たっぷりソース焼きそば じゃが芋のそぼろ煮 小松菜と人参の味噌汁 冷凍みかん	○	3 4	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉 油揚げ みそ	中華麺 油 じゃが芋 こんにゃ く 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ブラック マッペもやし 人参 さやいんげん 小松菜 冷凍みかん	750 kcal 26.9 g 30.6 g
15月	ガバオライス ヤムウンセン キャベツとコーンのスープ	○	3 5	牛乳 豚肉 大豆 うすら卵 なる と	精白米 米粒麦 油 三温糖 て ん粉 春雨	しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン キャベツ 小松菜 レモン果汁 ホールコーン	764 kcal 30.8 g 26.1 g
16火	麦入りご飯 鯖の味噌煮 じゃがいものきんぴら けんちん汁	○	3 4	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃが 芋 こんにゃく 油 ごま油 ご ま 里芋 でん粉	しょうが ごぼう 人参 ビーマン 大根 長ね ぎ しめじ	756 kcal 32.6 g 23.7 g
17水	豆腐入りミートソースパグティ コーンサラダ ベーコンとカブのスープ	○	3 4	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	スパゲティ 油 バター 薄力粉 上白糖 マカロニ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 ト マトジュース キャベツ きゅうり ホールコー ン かぶ 小松菜	770 kcal 30.3 g 28.8 g
18木	ガーリックフランスパン ハンガリアシチュー グリーンサラダ	○	3 3	牛乳 豚肉 チーズ	ソフトフランスパン バター オ リーブ油 じゃが芋 薄力粉 油 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ しょうが グリンピース アスパラガス キャベツ きゅうり ホール コーン	738 kcal 29.3 g 34.2 g
19金	ごま塩ご飯 鯿の南蛮つけ 春野菜のうま煮 新玉ねぎのみそ汁	○	3 4	牛乳 あじ 生揚げ 鶏肉 かつお 節 油揚げ みそ	精白米 黒ごま でん粉 薄力粉 油 三温糖 こんにゃく	しょうが こねぎ 人参 だけのこ ごぼう グ リンピース 玉ねぎ なら	837 kcal 39.4 g 29.1 g
22月	ひじきご飯 豚すき 大根のピリ辛和え	○	3 3	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき 豚肉 焼き豆腐	精白米 油 上白糖 こんにゃく 三温糖 ごま油	人参 さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ えのき 白菜 大根 きゅうり	870 kcal 31.1 g 33.6 g
23火	焼き鳥ごはん キャロットドレッシングサラダ 玉葱ときのこのみそ汁	○	3 5	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ みそ みそ	精白米 米粒麦 油 三温糖 上 白糖	人参 ごぼう しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ えのき しめじ	755 kcal 29.3 g 23.6 g
24水	雑穀米 鮭のちゃんちゃん焼き 和風ポテトサラダ どさんこ汁 オレンジ	○	3 5	牛乳 さけ みそ ツナ 豚肉	精白米 押麦 雑穀 バター 三 温糖 じゃが芋 油 ごま油 上 白糖 白ごま	キャベツ 長ねぎ しめじ 玉ねぎ 人参 きゅ うり ホールコーン 葉ねぎ にんにく パレン シアオレンジ	769 kcal 35.5 g 22.1 g
25木	肉うどん ごぼうサラダ 大学芋	○	3 4	牛乳 豚肉	上白糖 うどん マヨネーズ さ つま芋 油 三温糖 水あめ 黒 ごま	しょうが 人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 ごぼう きゅうり キャベツ	721 kcal 23.5 g 29.0 g
26金	ご飯 塩昆布と鰹節のふりかけ 鶏肉の辛味噌焼き いそあえ ひっつみ汁	○	3 5	牛乳 塩昆布 系刺り節 鶏肉 み そ のり 豚肉	精白米 ごま 三温糖 白ごま 薄力粉 油	にんにく しょうが 人参 小松菜 ブラック マッペもやし ごぼう 大根 長ねぎ	768 kcal 33.4 g 22.2 g
29月	彩りピラフ タンドリーチキン マッシュポテト キャベツとトマトのスープ	○	3 4	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリー ム	精白米 バター じゃが芋 油 上白糖	トマトジュース 玉ねぎ 人参 ビーマン ホ ールコーン グリンピース しょうが にんにく りんご セロリ キャベツ トマト	774 kcal 31.1 g 27.7 g
30火	春キャベツの回鍋肉丼 もやしのナムル 青梗菜としめじのスープ 角切りりんごのゼリー	○	3 5	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 寒 天	精白米 油 三温糖 でん粉 ご ま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが 人参 だけのこ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ 赤ビーマン ビーマン きゅうり ブラックマッペもやし ほんしめじ チンゲンサイ りんごジュース りんご缶	758 kcal 28.7 g 21.0 g
31水	ピザトースト パンプキンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	○	3 3	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 牛乳 生クリーム	食パン オリーブ油 三温糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白 糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 かぼちゃ ほんしめじ パセリ セロリ ブロッコリー キャベツ ホールコーン	765 kcal 36.5 g 39.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆