



令和6年度

5月分

給食予定献立表

3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に黒や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 水	ごはん コーンフライ キャベツのレモンサラダ ミートボールシチュー	大豆たん白 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん ショートニング 水あめ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) じゃがいも ハヤシラウ サラダ油 さとう	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 ミートボール(たまねぎ しょうが プルーン) トマト たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	923	24.3	32.7
2 木	わかめごはん 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 デザート(いちごクレープ)	わかめ 豚肉 木綿豆腐 みそ とり肉 豆乳 大豆粉	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん ごま油 さといも 油 さとう 水あめ 米粉 でんぷん パーキングパウダー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ いちご レモン	812	28.3	19.2
7 火	ごはん ヤンニョムチキン 小松菜ともやしナムル ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	米 でんぷん 米粉 さとう 大豆油 ごま さとう ごま油 ワンタン(小麦粉)	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	748	31.0	18.9
8 水	ごはん 出し巻きたまごのあんかけ 磯香和え ごま汁	だし巻き卵(鶏卵) 鶏肉 かまぼこ のり うすあげ みそ	米 だし巻き卵(さとう 小麦粉 大豆油) でんぷん さとう さとう もち ごま	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ こまつな にんじん	761	29.3	19.6
9 木	ごはん さばのみりん焼き はりはり和え 五月汁 デザート(ヨーグルト)	さば 鶏肉 うすあげ わかめ みそ ヨーグルト	米 さとう さとう じゃがいも	だいこん キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	786	32.1	19.4
10 金	ごはん あらびきウィンナー グリーンサラダ ポークカレー	ポークウィンナー 豚肉	米 白麦 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが プルーン	872	27.3	28.9
13 月	バターロール きびなごカリフライ フレンチサラダ アスパラのクリーム煮	脱脂粉乳 鶏卵 きびなご ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 植物油 大豆油 サラダ油 さとう マカロニ 米粉 生クリーム サラダ油	しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ	762	26.4	31.5
15 水	ごはん チヂミ チャプチェ あさりとかわめのスープ	おから 豆腐 牛肉 大豆ミート あさり わかめ 厚揚げ	米 米粉 じゃがいも でんぷん さとう ショートニング ごま油 春雨 サラダ油 さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ にら にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく たまねぎ にんじん チンゲン菜	754	26.0	18.8
16 木	ごはん ハンバーグのジンジャーソースかけ キャベツとツナのサラダ 豚汁	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ツナ 豚肉 みそ	米 ハンバーグ(じゃがいも 豚脂 でんぷん さとう 植物油) でんぷん さとう サラダ油 さとう じゃがいも	ハンバーグ(たまねぎ)レモン果汁 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	747	31.5	18.5
17 金	ごはん 豚丼(麦ごはん) (具) 大豆とじゃがいものりしお★ 祝煮焼	豚肉 大豆 あおのり 鶏肉	米 白麦 さとう でんぷん サラダ油 じゃがいも でんぷん 大豆油	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん みつば	783	31.8	20.6
20 月	ミルク食パン メープルジャム メンチカツ ジャーマンポテト 塩麴スープ	脱脂粉乳 奉天 豚肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう さとう パン粉 さとう でんぷん 小麦粉 ショートニング 大豆油 じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ たまねぎ パセリ もやし キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	764	29.2	29.3
21 火	ごはん 鶏肉のゆずこしょう唐揚げ ひじきとごぼうサラダ★ キャベツとうすあげのみそ汁	鶏肉 ひじき うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ゆず果汁 ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん	783	30.8	27.4
22 水	ごはん カツオブライ うすあげと小松菜の和え物 ちゃんこ鍋	かつお うすあげ 粗挽きつくね(鶏肉 大豆たん白) 鶏肉 焼き豆腐	米 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油・ さとう ごま 粗挽きつくね(でんぷん パン粉 さとう) ごま	こまつな にんじん もやし 粗挽きつくね(たまねぎ)はくさい こんにゃく しめじ にんじん ねぎ にんにく	832	38.0	29.6
23 木	ごはん 炒り豆腐包み焼き ごま和え 車麩の卵とじ	鶏肉 豆腐 大豆たん白 鶏卵 鶏肉 かまぼこ	米 さとう 植物油 でんぷん ごま さとう 車麩 さとう	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干ししいたけ キャベツ もやし にんじん 干ししいたけ たまねぎ にんじん みつば	784	36.3	22.5
24 金	ごはん パオズ 切干大根の中華和え 担々麺	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 昆布 豚肉 大豆ミート みそ	米 小麦粉 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 植物油 さとう ごま油 中華めん ごま ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが 切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ チンゲン菜 にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	893	29.7	28.7
27 月	米粉ミルクロール ハニーマスタードチキン コールスローサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オリーブ油 はちみつ さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 米粉 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	746	31.5	30.1
28 火	ごはん 豚肉のくわやき こんにゃくおきんぴら★ じゃがいもとかわめのみそ汁	豚肉 さつまあげ わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん たまねぎ にんじん ねぎ	817	28.9	25.5
29 水	ごはん いかのチリソース 海草サラダ 春雨スープ	いか天ぷら(いか) 海藻ミックス ロースハム 鶏肉	米 いか天ぷら(小麦粉 でんぷん) 大豆油 さとう サラダ油 さとう ごま油 ごま 春雨	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんじん えのき たまねぎ ねぎ	747	24.5	21.0
30 木	ごはん あじの南蛮漬け 豚肉と太きゅうりの塩炒め いなりうどん	あじ 豚肉 うすあげ かまぼこ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 ごま油 うどん さとう	ねぎ 太きゅうり にんじん こまつな しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	761	29.3	22.2
31 金	ごはん シューマイ ブルコギ炒め たまごスープ	豚肉 大豆たん白 豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	米 でんぷん さとう 豚脂 小麦粉 植物油 サラダ油 さとう ごま ごま油 でんぷん でんぷん	たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん こまつな 赤ピーマン りんご しょうが にんにく きくらげ たまねぎ ねぎ	793	30.7	25.4

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

5月の栄養師平均 793 15.0% 27.8%