



令和4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	主に熱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
2月	塩パン カレーきんぴら 卵とコーンのスープ 緑茶の蒸しパン	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 鶏卵 豆乳 あずき	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン サラダ油 さとう でんぷん 小麦粉 さとう 水あめ でんぷん サラダ油	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン とうもろこし 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 抹茶	836	26.2	34.5
6日	ごはん 大豆ふりかけ 星のコロッケ 磯香和え 豚汁	大豆 のり 鶏肉 豚肉 のり 豚肉 うす揚げ みそ	米 ごま さとう マッシュポテト 水あめ でんぷん じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 油脂 水あめ でんぷん 大豆油 さとう じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ こまつな もやし キャベツ 玉ねぎ	806	27.8	22.8
9日	米粉ミルクロール フライドチキン ポテトサラダ キャベツの塩麹スープ	脱脂粉乳 鶏肉 ロースハム チーズ ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン さとう 水あめ でんぷん 大豆油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	パプリカ オレガノ マジョラム きゅうり にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ だいこん えのきたけ	800	32.0	34.1
10日	ごはん そぼろごはんの具 がんもの詰め煮 小松菜のおひたし 五月汁	鶏肉 いり卵 大豆たん白 豆腐 うす揚げ わかめ みそ	米 さとう 油脂 小麦粉 上新粉 さとう さとう じゃがいも	しょうが いんげん えだまめ にんじん きくらげ こまつな にんじん キャベツ たけのこ にんじん さやえんどう	815	34.9	25.8
11日	給食なし						
12日	ごはん さばのみりん焼き 切干大根のそぼろ炒め 山菜うどん	さば 豚肉 うす揚げ かまぼこ	米 さとう サラダ油 さとう うどん さとう	切干大根 にんじん 干しいたけ むぎ枝豆 山菜(わらび ぜんまい 細竹 えのきたけ) なめこ たけのこ にんじん ねぎ	810	29.9	27.7
13日	麦ごはん いりこフライ はりはり和え アスパラの春カレー	いわし 豚肉	米 白麦 パン粉 米粉 大豆油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん グリーンアスパラガス 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが フルーン りんご	800	26.5	17.1
16日	バターロール コーンフライ アスパラサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 ロースハム ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦粉 ショートニング パン粉 油脂 さとう 大豆油 さとう マカロニ じゃがいも	とうもろこし グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん セロリー トマト パセリ粉	820	25.3	31.1
17日	ごはん 焼き餃子 ハンサンスウ 麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油脂 水あめ はるさめ さとう ごま油 サラダ油 さとう でんぷん	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが きゅうり 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく	807	30.4	23.6
18日	わかめごはん 鶏肉のコーンフレイク焼き カラフルごぼうサラダ ファイバースープ	わかめ 鶏肉 ベーコン	米 白麦 エッグケアマヨネーズ コーンフレイク パン粉 サラダ油 さとう サラダ油 大麦	ごぼう きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ にんじん こまつな	801	26.7	23.1
19日	くふうあじゅー フーチャンプルー もずくスープ シークワサータルト	豚肉 昆布 木綿豆腐 いり卵 もずく かまぼこ 豆乳 大豆たん白	米 白麦 さとう サラダ油 車ひ サラダ油 でんぷん ごま油 さとう 米粉 水あめ ショートニング 油脂 でんぷん	ごぼう にんじん むぎ枝豆 干しいたけ にんじん もやし なら 玉ねぎ えのきたけ ねぎ シークワサー果汁	818	28.3	20.1
20日	ごはん いわしの梅煮 小松菜とうす揚げの和え物 さつま汁	いわし うす揚げ 鶏肉 みそ	米 さとう でんぷん さとう さつまいも	梅 こまつな にんじん 玉ねぎ はくさい にんじん こんにゃく ねぎ	803	32.1	24.2
23日	ミルクロール メンチカツ 野菜ソテー かぼちゃのポターージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 さとう 小麦粉 大豆油 サラダ油 サラダ油 米粉 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉	801	28.6	30.7
24日	ゆかりごはん 豆腐ナゲット きのこのアラビアータ風 大根と水菜のスープ ソーダフロート風ゼリー	豆腐 魚肉すり身 大豆たん白 豆乳 ベーコン 豆乳 寒天 ゼラチン	米 油脂 さとう 小麦粉 でんぷん 大豆油 スパゲッティ オリーブ油 さとう さとう 水あめ でんぷん	赤しそ 玉ねぎ 玉ねぎ しいたけ エリンギ にんにく トマト パセリ粉 だいこん 玉ねぎ にんじん 水菜 パセリ粉	829	20.9	26.4
25日	ごはん わかさぎとうすら卵のチリソース煮 塩野菜ラーメン チーズ	わかさぎ うすら卵 豚肉 チーズ	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ラーメン サラダ油 バター	玉ねぎ たけのこ ピーマン しめじ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	813	30.0	23.1
26日	ごはん ねぎ焼き ブロッコリーのゆかり和え じゃがいものそぼろ煮	たらすり身 いか下足 青のり かつお節 豚肉	米 小麦粉 でんぷん サラダ油 さとう 大豆油 じゃがいも サラダ油 さとう でんぷん	キャベツ ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	800	26.0	21.9
27日	麦ごはん 肉みそ丼の具 大根とツナのとえ物 すまし汁 プリン	豚肉 大豆 赤みそ ツナ 絹豆腐 ふかし	米 白麦 サラダ油 さとう さとう 油脂 水あめ さとう でんぷん	玉ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草	821	30.1	19.2
30日	キャロットパン ほうれん草オムレツ キャベツのレモンサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏卵 鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 さとう マーガリン 油脂 でんぷん エッグケアマヨネーズ ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 油) サラダ油 さとう ハヤシルウ	にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 ミートボール(玉ねぎ しょうが フルーン) 玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ブロッコリー トマト	835	31.5	33.5
31日	ごはん 豚肉の美味だれ すのもの みそけんちん汁	豚肉 かまぼこ わかめ 木綿豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ごま油	しょうが にんにく りんご もやし きゅうり だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	811	28.4	28.4

- ※ 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)
- ※ 下線の食品は、河北都市産です。
- ※ 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月の栄養価平均	813	14.1	28.8%
栄養基準量	830	13歳-の13~20	13歳-の25~30
	kcal	%	%