

令和3年5月予定献立表



日 (曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
3 (月)	憲法記念日								
4 (火)	みどりの日								
5 (水)	こどもの日								
6 (木)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのボン酢和え 揚げ出し豆腐 野菜スープ かしわもち	牛乳 いわしの梅煮 豆腐 豚肉 ベーコン	キャベツ もやし コーン グリーンピース 生姜 玉ねぎ 小松菜 人参	精白米 強化米	醤油 酢 かつお節 醤油 みりん 鶏がら 薄口醤油 酒	913	39.6	30.2	600
7 (金)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き じゃが芋の土佐煮 チンゲン菜ソテー 玉ねぎと南瓜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	生姜 いんげん チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ かぼちゃ	精白米 強化米 ごま 砂糖 油 砂糖 じゃが芋	塩 薄口醤油 酒 醤油 酒 かつお節 醤油	801	32.4	23.1	317
10 (月)	ごはん 牛乳 鶏のてりやき 小松菜の炒め煮 キャベツのごま和え 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 みそ	小松菜 しめじ キャベツ もやし 人参 ごぼう 人参 ねぎ	精白米 強化米 ごま 砂糖 油 ごま 砂糖 里芋	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し	768	33.8	26.3	369
11 (火)	ごはん 牛乳 卵のオープン焼き 塩昆布和え ツナサラダ トマトスープ	牛乳 鶏卵 ウィンナー ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 塩昆布 大根 アスパラ コーン 人参	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ	塩 胡椒 鶏がら 薄口醤油 酒 塩	818	26.5	32.6	299
12 (水)	ごはん 牛乳 豚の生姜焼き 野菜炒め 切干大根煮 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 丸天 豆腐 みそ	生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 ゆず大根 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 ごま 砂糖 油 油 蒟蒻 砂糖	醤油 みりん 酒 塩 胡椒 醤油 酒 煮干し	808	34.3	32.6	362
13 (木)	ごはん 牛乳 カレーの唐揚げ アスパラのごま和え 鶏肉のバターしょうゆ煮 若竹汁	牛乳 カレー ハム 鶏肉 油揚げ	アスパラ きゅうり 玉ねぎ 絹さや たけのこ わかめ	精白米 強化米 油 薄力粉 でん粉 ごま 砂糖 じゃが芋 バター 砂糖	塩 胡椒 醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 酒 かつお節 だし昆布 薄口醤油 酒 塩	818	41.5	27.7	329
14 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース レタスサラダ ミルクスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 牛乳 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ フロccoli レタス ミニトマト きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	精白米 強化米 パン粉 砂糖 油 オリーブ油	塩 胡椒 ケチャップ ウスター ソース 酒 胡麻ドレッシング 和風ドレッシング コンソメ 塩 胡椒	922	36.3	26.4	384
17 (月)	ごはん 牛乳 ビーフカレー 盛り合わせサラダ アセロラゼリー	牛乳 牛肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 りんご にんにく キャベツ アスパラ きゅうり コーン	精白米 強化米 じゃが芋 油 アセロラゼリー	ルウ カレー粉 イタリアンドレッシング	913	27.4	37.0	310
18 (火)	ごはん 牛乳 サツマの竜田揚げ 人参の卵いため きゅうりのしらす和え 沢煮椀	牛乳 さわら 鶏卵 しらす 豚肉 油揚げ	生姜 人参 きゅうり 生姜 わかめ ごぼう 筍 人参 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 でん粉 砂糖 ごま 砂糖	醤油 酒 塩 胡椒 青しそドレッシング かつお節 だし昆布 薄口醤油 酒 塩	807	38.6	27.5	347
19 (水)	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー キャロットポタージュ	牛乳 赤魚 みそ ベーコン 牛乳	玉ねぎ しめじ 生姜 玉ねぎ ビーマン コーン 人参 玉ねぎ パセリ	精白米 強化米 マヨネーズ マカロニ 油 薄力粉 バター	酒 塩 胡椒 鶏がら コンソメ 塩 胡椒	793	32.2	26.5	343
20 (木)	ごはん 牛乳 豚肉丼 ほうれん草のおかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 錦糸卵 厚揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 砂糖	酒 醤油 オイスターソース かつお節 醤油 煮干し	778	37.5	22.3	365
21 (金)	ごはん 牛乳 アジのごま衣焼き 和ドレ和え 卵の花 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 あじ おから 丸天 油揚げ みそ	生姜 キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 ごま 油 油 じゃが芋	醤油 酒 みりん 塩 和風ドレッシング 薄口醤油 みりん 煮干し	734	34.1	19.7	362
24 (月)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め 揚げなすのおろし煮 豆腐とわかめのみそ汁 佐賀みかんジュース	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン 生姜 なす かぼちゃ 大根 ねぎ わかめ みかん果汁	精白米 強化米 油 油	塩 胡椒 醤油 酒 かつお節 みりん 煮干し	823	32.6	23.8	353
25 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 黒ゴマナムル たけのこのかきたま汁	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 鶏卵	玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 筍 人参 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 油 でん粉 黒ゴマ 油 砂糖 でん粉	鶏がら 醤油 酒 豆板醤 醤油 鶏がら 薄口醤油 酒	775	34.1	26.2	368
26 (水)	ごはん 牛乳 ブリの生姜煮 人参のきんぴら いも煮 豆腐のお吸い物	牛乳 ブリ 豚肉 豆腐	生姜 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ わかめ	精白米 強化米 ごま 油 里芋 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 酒 煮干し 薄口醤油 酒	796	35.9	26.9	308
27 (木)	ごはん 牛乳 豚キムチ ジャーマンポテト 春雨の酢物 わかめスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー チーズ ハム ベーコン	キムチ もやし ねぎ にんにく パセリ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま 油 ごま	鶏がら 醤油 みりん 酒 酢 醤油 鶏がら 薄口醤油	834	36.1	27.6	401
28 (金)	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 小松菜のソテー もやしのごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 ウィンナー 油揚げ みそ	生姜 小松菜 人参 にんにく もやし ほうれん草 人参 生姜 かぼちゃ しめじ わかめ	精白米 強化米 油 薄力粉 でん粉 砂糖 ごま 砂糖	塩 胡椒 醤油 醤油 煮干し	816	31.9	30.4	350
31 (月)	チキンライス 牛乳 ツナポテト コーンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 人参 アスパラ コーン缶 玉ねぎ 人参 パセリ	精白米 強化米 バター 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 油 薄力粉	ケチャップ コンソメ 塩 胡椒 塩 鶏がら 塩	887	25.6	33.1	333
5月の平均						822	33.9	27.5	361

