

# 5月 献立表

日	曜日	もくひょう 食べ物のお働きを知ろう  献立名	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	1たんぱく質 kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段	小学生
							下段	中学生		
1	火	ごはん、牛乳、豚肉のチリソースいため、ほうれん草の中華（ちゅうか）あえ、春雨（はるさめ）スープ	豚肉、卵	牛乳	人参、ほうれん草	ねぎ、たまねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ、しょうが、にんにく、はくさい	米、はるさめ、砂糖	ごま油、油	651 794	24.5 29.4
2	水	端午の節句行事食 たけのこごはん、牛乳、焼きししゃも（1、2尾）、煮しめ、すまし汁、かしわもち	鶏肉、ちくわ、豆腐	牛乳、ししゃも、わかめ	絹さや、いんげん、こまつな、人参	たけのこ、しいたけ、大根、しょうが	米、砂糖、こんにゃく、かしわもち	油	657 801	27.4 32.7
7	月	ごはん、牛乳、麻婆豆腐（まーぼーとうふ）、中華（ちゅうか）サラダ、わんたんスープ	豆腐、みそ、豚ひき肉、くらげ、鶏肉、なると	牛乳	人参、らら、ほうれん草	ねぎ、しいたけ、もやし、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、はくさい	米、砂糖、片栗粉、ワンタン	油、ごま	652 795	24.0 28.9
8	火	カレーうどん、牛乳、かきあげ、きゃべつのごまあえ、マフィン	豚肉、なると、卵	牛乳	人参、こまつな	たまねぎ、ねぎ、コーン、キャベツ、しょうが	めん、砂糖、小麦粉	油、ごま	721 886	25.7 30.8
9	水	チキンピラフのクリームソースがけ、牛乳、イタリアンサラダ、夏みかん	鶏肉、ベーコン	牛乳	人参、トマト、フロccoli、パセリ	エリンギ、マカロン、コーン、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、夏みかん	米、砂糖	油	663 808	21.8 25.8
10	木	パーカーハウスパン、牛乳、豆とかぼちゃのコロッケ、ゆでフロccoli、ツナサラダ、キャベツのトマトスープ	大豆、ツナ、あさり、鶏肉	牛乳	かぼちゃ、フロccoli、トマト	だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、セロリ、にんにく	パン、砂糖、手亡豆、いんげん豆、じゃがいも	油	660 803	26.6 32.3
11	金	ごはん、牛乳、さば照り焼き、きゅうりのつけもの、ひじき煮、大根のみそ汁	さば、大豆、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	人参、いんげん、こまつな	だいこん、しょうが、きゅうり	米、砂糖	ごま、油	645 788	27.7 33.5
14	月	ごはん、牛乳、ハンバーグのおろしソースがけ、ナムルサラダ、なめこ汁	ハンバーグ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	ほうれん草、人参	大根、たまねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、なめこ、ねぎ	米、砂糖、里芋	油、ごま	650 794	23.8 28.5
15	火	こめっこパン、牛乳、オムレツ（ケチャップ）、フレンチサラダ、シチュー、レモンソーダゼリー	卵、豚肉	牛乳	人参、パセリ	大根、カリフラワー、きゅうり、コーン、たまねぎ、枝豆	パン、ゼリー、じゃがいも	油	695 835	29.7 36.0
16	水	ごはん、牛乳、鶏のからあげ（2、3こ）、五目（ごもく）やさしいビーフン、豆腐（とうふ）のみそ汁	鶏肉、いか、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	人参、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	米、砂糖、ビーフン、片栗粉	油、ごま油	656 800	23.0 27.4
17	木	やさそば、背われコッペパン（小1なし）、牛乳、ウインナー（1、2本）、ごぼうサラダ、オレンジ	豚肉、ウインナー	牛乳	人参、ピーマン	もやし、たまねぎ、キャベツ、大根、ごぼう、オレンジ、きゅうり	めん、パン	油、マヨネーズ	669 905	23.1 30.6
18	金	味の旅＝山口県 わかめごはん、あじフライ、やたら漬け、のっぺい汁	あじ、豆腐、ちくわ、鶏肉	牛乳、わかめ、昆布	こまつな、ほうれん草、人参	キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、片栗粉	油	668 769	30.2 33.1
21	月	ごはん、牛乳、おやこ煮、やさしい梅あえ、さつき汁	鶏肉、卵、かまぼこ、油揚げ、みそ	牛乳	人参、こまつな、いんげん	たまねぎ、キャベツ、梅、きゅうり、大根、たけのこ、ぶき	米、砂糖	油、ごま	651 792	24.8 29.6
22	火	ツイストロールパン、牛乳、マカロニグラタン、フロccoliサラダ、ポトフ	鶏肉、ベーコン、ウインナー	牛乳、スキムミルク、チーズ	チンゲン菜、人参、フロccoli、パセリ	たまねぎ、カリフラワー、きゅうり	パン、マカロニ、じゃがいも	油、ごま、マヨネーズ	661 809	28.8 34.8
23	水	ごはん、牛乳、さわらのごまみそかけ、切り干し大根煮、たまねぎのみそ汁	さわら、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	人参、いんげん	切干だいこん、たまねぎ、しいたけ	米、こんにゃく、砂糖	ごま、油	667 804	29.5 34.9
24	木	背われコッペパン、ショア（ピリ味）、チリコンカン、大根サラダ、コンスープ	豚ひき肉、大豆、鶏肉	牛乳、スキムミルク	赤パプリカ、トマト、人参、フロccoli	にんにく、たまねぎ、枝豆、大根、きゅうり、コーン	パン、砂糖、手亡豆、いんげん豆、じゃがいも	油	664 840	25.6 32.1
25	金	カレーライス（麦ごはん）、牛乳、海藻（かいそう）サラダ、黄桃（おうとう）のヨーグルトかけ	豚肉	牛乳、赤とさかのり、わかめ、ヨーグルト	人参	たまねぎ、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、もやし、黄桃	米、麦、じゃがいも、砂糖	油、ごま	711 871	25.4 30.4
28	月	ごはん、牛乳、肉とやさしいの色彩（しきさい）あげ、あさづけ、青菜（あおな）のみそ汁	豚肉、厚揚げ、みそ	牛乳	赤パプリカ、人参、ほうれん草	たまねぎ、たけのこ、大根、きゅうり、キャベツ、もやし	米、砂糖、里芋、片栗粉	油	667 816	22.9 27.4
29	火	片品の日・こんにゃくの日 食パン（いちごジャム）、牛乳、メンチ、ゆでアスパラ、キャベツのサラダ、洋風（ようふう）おでん汁	メンチ、ちくわ、さつまあげ、ウインナー、うすら卵	牛乳	アスパラガス、人参、いんげん	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、大根	パン、じゃがいも、ジャム	油	674 832	27.9 34.2
30	水	ごみゼロの日 三色丼（ごはん、カラダが、鶏そぼろ、ゆでほうれん草）、牛乳、シーザーサラダ、フライドポテト	卵、鶏ひき肉、大豆	牛乳	いんげん、人参、ほうれん草	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン	米、砂糖、じゃがいも	油、マヨネーズ	674 824	25.9 31.2
31	木	ごはん、牛乳、白身魚のマヨコーン焼き、青菜とかまぼこのあえもの、つぼ汁、けんちん汁	シルバー、かまぼこ、豆腐、鶏肉	牛乳、昆布	赤パプリカ、ほうれん草、人参	コーン、もやし、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	油、マヨネーズ、ごま、ごま油	682 835	28.9 35.1