

5月分 予定献立表

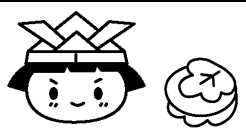


日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
2(月) 行事食	ちまきふうおこわ		かつおのたつたあげ わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお わかめ とうふ	ごはん あぶら かしわもち	たけのこ しいたけ えのきたけ ねぎ	683	28.7
6(金)	こどもパン		こぶきいも ハンバーグ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン じゃがいも ごま でんぷん マカロニ あぶら さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん	719	26.5
9(月)	ごはん		カレー コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン きゃべつ きゅうり	692	21.7
10(火)	ピースごはん		さわらのさいきょうやき とりにくとたけのこのうまに	ぎゅうにゅう さわら とりにく なまあげ	ごはん さとう こんにゃく あぶら	グリーンピース にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう	622	32.3
11(水)	ごはん		かつおの新玉ソースかけ けんちん汁	ぎゅうにゅう かつお とうふ じゃがいも みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	589	28.3
12(木)	ごはん		はっぼうさい ねぎみそギョウザ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな たけのこ ねぎ りんご	654	28.8
13(金)	ココアあげパン		とうふのスープに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく ほたて わかめ	パン あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん こまつな	578	23.0
16(月)	きつねうどん (じこなうどん)		だいがくいも はるキャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ	じこなうどん さとう さつまいも はちみつ ごま あぶら	にんじん ねぎ しいたけ きゃべつ はくさい きよみオレンジ	669	23.4
17(火)	チャーハン		ごもくほうし わかめスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう やきぶた たまご きょうざ とうふ とりにく	ごはん あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリンピース みかん りんご もも	556	21.0
18(水)	ツイストパン		じゃがいものクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゃべつ ホールコーン	636	20.9
19(木)	わかめごはん		さかなのごまみそかけ むらくもじる	ぎゅうにゅう わかめ ホキ みそ とりにく	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ	584	26.0
20(金)	セサミバーズ		フライドチキン コールスロー やさいスープ	ぎゅうにゅう フライドチキン ベーコン	パン あぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム こまつな	696	27.1
23(月)	きんぴらごはん		さんまのかんろに みそ汁	とりにく あぶらあげ さんま みそ	ごはん ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく	ごぼう にんじん しいたけ しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう	671	26.7
24(火)	ごはん		にくじゃがカレー ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると はるまき	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	550	18.4
25(水) 郷土料理	ながさきちゃんぽん (ちゅうかめん)		はるまき ちゅうかきゅうり カステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると はるまき	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう カステラ	しょうが にんじん もやし きゃべつ しいたけ ねぎ きゅうり	663	26.8
26(木)	はちみつパン		マッシュポテト とりにくとまめのトマトに じゃことわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ ちりめんじゃこ わかめ	パン じゃがいも バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ほうれんそう きゃべつ ホールコーン	707	28.7
27(金)	びりん飯		きびなごのフライ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ きびなご ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう	627	27.5
30(月)	チキンライス		いかリングフライ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく イカリング たまご	ごはん バター あぶら でんぷん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう たまねぎ にんじん	565	24.9
31(火)	ごはん		さかなのなんばんつけ さつまじる	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごま さとう さつまいも こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ だいこん ごぼう にんじん	610	26.3

◎献立は都合により変更する場合があります。

☆2日(月)行事食：端午の節句「こどもの日」

☆25日(水)郷土料理：長崎県



平均栄養量	635 kcal	25.6 g
-------	----------	--------