



令和6年5月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類	脂質 g	塩分 g
1(水)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖			
	チョコクリーム	大豆粉	乳			砂糖 水あめ	ココア	839	35.4
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 ストック 生クリーム	にんじん アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	油		
	ゆで野菜サラダ			にんじん 小松菜	キャベツ コーン		ドレッシング	35.8	2.6
2(木)	冷凍パイ				パイナップル				
	だけのごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	だけのこ 枝豆	米 砂糖	油		
	牛乳	こどもの日献立		牛乳				825	32.5
	いわしの梅煮		いわし	しそ	梅	砂糖 でん粉			
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま 油		
7(火)	豆腐入りすまし汁	豆腐		にら	ねぎ		油	21.7	3.0
	柏もち	小豆				砂糖 もち			
	麦入りごはん					米 麦			
	セルフ中華丼	豚肉 いか		にんじん ビーマン	キャベツ 筍 玉葱 椎茸 生姜	砂糖	油	792	34.4
	牛乳		牛乳						
8(水)	春雨中華スープ	ハム 卵		にんじん 小松菜	きくらげ	春雨	ごま油	16.9	2.9
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			桃 あんず	砂糖			
	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖			
	とちおとめジャム				いちご	砂糖		788	31.0
	牛乳		牛乳						
9(木)	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	鶏肉		パセリ	玉ねぎ レモン 生姜	じゃがいも でん粉 砂糖	油		
	かぶ入り野菜スープ			にんじん かぶ菜	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー もやし			21.0	3.1
	青梅ゼリー				梅	砂糖			
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					855	26.8
10(金)	メンチカツ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	油		
	からしあえ			にんじん 小松菜	キャベツ		ごま	28.2	3.4
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ				
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					770	33.0
13(月)	白身魚のマヨネーズ焼き	ホキ	チーズ		玉ねぎ マッシュルーム	パン粉	マヨネーズ		
	野菜のゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ			20.0	2.2
	豚肉と切干大根の炒め煮	豚肉		にんじん いんげん	切干大根 にんにく	砂糖	油 ごま		
	ジャンバラヤ	ウインナー		ビーマン トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	米 麦		847	32.9
	牛乳		牛乳						
14(火)	ジャークチキン	鶏肉			にんにく		オリーブオイル		
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		油	34.7	3.1
	栃木県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					818	29.9
15(水)	あじフライ	アジ				小麦粉	油		
	おひたし			ほうれん草 にんじん	キャベツ			21.8	2.4
	豚汁	豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく			
	アップルロール		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング	749	27.8
	牛乳		牛乳						
16(木)	五目やきそば	いか 豚肉		にんじん	キャベツ もやし	中華めん	油		
	肉入りワンタンスープ	豚肉		ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ しょうが	小麦粉 春雨	ごま油	22.7	3.8
	つぶつぶレモンゼリー				あまなつ	砂糖			
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳	宮っ子ランチ献立		牛乳				802	32.5
16(木)	豚肉と宮野菜炒め	豚肉		アスパラガス トマト	玉ねぎ にんにく		油		
	かんぴょうのごま酢和え			にんじん	キャベツ かに油 コーン	砂糖	ごま		
	春野菜のみそ汁	味噌		にら	玉ねぎ	じゃがいも		16.7	2.5
	ミルクプリンいちごソース		牛乳		いちご	砂糖 水あめ			

塩

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類	脂質 g	塩分 g
曜日	献立名								
17(金)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					829	30.7
	油淋鶏 (ユーリンチー)	鶏肉			生姜 葱 にんにく	でんぷん 砂糖	油		
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし		ごま油 ごま	26.3	2.1
	トマトと卵の中華スープ	卵		トマト 青梗菜	ねぎ 生姜 コーン	でん粉	ごま油		
20(月)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					750	34.7
	スタミナ焼き	豚肉		にんじん ビーマン	玉葱 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	油		
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			17.6	2.4
	玉ねぎとわかめのみそ汁	味噌 油揚げ	わかめ		玉ねぎ				
21(火)	麦入りごはん					米 麦			
	メキシカンライス	鶏肉 いか		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マツタケ 枝豆		油	798	33.5
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草と卵のスープ	ベーコン 卵		にんじん ほうれん草	玉ねぎ			19.9	3.4
	シークワーサーゼリー				シークワーサー	砂糖			
22(水)	もちり抹茶揚げパン		脱脂粉乳	抹茶		米粉 小麦粉 砂糖	油 ショートニング	828	29.7
	牛乳		牛乳						
	野菜とウィンナーのスープ煮	ウィンナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	32.8	3.4
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
23(木)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					835	34.1
	肉しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉			
	大豆もやしのキムチあえ			にら	大豆もやし もやし			23.9	2.3
	炒り豆腐	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ しいたけ 枝豆	砂糖	油		
24(金)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					836	31.9
	さばのたつた揚げ	さば			しょうが	でん粉	油		
	キャベツときゅうりの塩もみ				キャベツ きゅうり しょうが			25.3	2.5
	田舎汁	鶏肉 みそ		にんじん	かんぴょう ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油		
27(月)	麦入りごはん	卵				米 麦			
	牛乳		牛乳					756	35.0
	タラの粕漬け焼き	スケソウダラ				酒粕			
	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	17.9	1.6
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ たけのこ	こんにゃく 砂糖	油		
28(火)	麦入りごはん	卵				米 麦			
	キーマカレー	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー しょうが にんにく		油 ルウ	847	30.3
	牛乳		牛乳						
	海草サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	19.1	2.7
	ラムネゼリー				レモン	砂糖			
29(水)	ピザトースト	サラミソーセージ	チーズ 脱脂粉乳	ビーマン	玉ねぎ マツタケ	小麦粉 砂糖	ショートニング	770	29.4
	牛乳		牛乳						
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ		油	25.5	3.0
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイ ぶどう	砂糖 ナタデココ			
30(木)	麦入りごはん					米 麦			
	セルフ肉丼	豚肉		にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ 枝豆	砂糖	油	897	35.5
	牛乳		牛乳						
	厚焼卵	卵				砂糖 水あめ			
	磯辺あえ		のり	小松菜	キャベツ			26.6	2.8
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
31(金)	スパゲティ					スパゲティ	油		
	チキントマトソース	鶏肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト	玉葱 しめじ ｺﾝﾍﾞ		油	805	29.8
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり		キャベツ きゅうり ｺﾝﾍﾞ	こんにゃく	ドレッシング	29.5	2.9
	レモンカスタードタルト	卵			レモン	小麦粉 水あめ 砂糖	マーガリン 油		

今月のミネラル平均 カルシウム:385mg 鉄分:3.6mg 塩分:2.7g

基準値 830 26.9~41.5
18.4~27.6 2.5