



令和5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		
1(月)	麦入りごはん					米 麦		771	34.1
	牛乳		牛乳						
	スタミナ焼き	豚肉		にんじん ピーマン	玉葱 生姜 ココ	砂糖 片栗粉	油		
	切干大根のポン酢和え			小松菜 にんじん	切干大根		ごま		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	味噌	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも		16.2	2.5
2(火)	ごはん セルフたけのこ	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ 枝豆	米 砂糖	油	867	35.9
	牛乳		牛乳						
	さわらのねぎ味噌焼き	さわら みそ			ねぎ	砂糖			
	野菜のにんにく醤油和え			小松菜 にんじん	もやし にんにく		油		
	柏もち	小豆				砂糖 もち		21.3	1.9
8(月)	麦入りごはん					米 麦		800	33.5
	セルフ中華丼	豚肉 いか かつ		にんじん ピーマン	キャベツ 筍 玉葱 椎茸 生姜	砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	卵とわかめのスープ	卵 豆腐	わかめ		玉ねぎ しょうが	でん粉			
	セノビーゼリー		乳			砂糖		16.4	3.1
9(火)	麦入りごはん					米 麦		781	30.0
	牛乳		牛乳						
	あじフライ	アジ				小麦粉	油		
	磯辺あえ		のり	小松菜	キャベツ				
	なめこ汁	豆腐 みそ		にんじん	なめこ ねぎ			19.4	2.8
10(水)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		854	35.4
	チョコクリーム	大豆粉	乳			砂糖 水あめ	ココア		
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 スライス 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マツタケ	マカロニ 小麦粉	バター 油		
	ゆで野菜サラダ			にんじん 小松菜	キャベツ コーン			38.6	3.1
	青じそドレッシング						ドレッシング		
11(木)	ジャンバラヤ	ウインナー		ピーマン トマト	玉葱 セロリー ココ	米 麦		820	30.7
	牛乳		牛乳						
	ジャークチキン	鶏肉			にんにく		油		
	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		
	りんごゼリー			りんご	砂糖			31.4	3.3
12(金)	麦入りごはん					米 麦		835	34.0
	牛乳		牛乳						
	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				
	炒り豆腐	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ しいたけ 枝豆	砂糖	油	23.9	2.2
15(月)	ナン					小麦粉 砂糖	油	871	36.4
	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		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコ		じゃがいも			
	サザンアイランドドレッシング						ドレッシング	21.7	4.4
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
16(火)	麦入りごはん					米 麦		775	34.0
	牛乳		牛乳						
	白身魚のみそチーズ焼き	メルルーサ みそ	チーズ	パセリ	レモン		ソイグ マヨネ		
	野菜のゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ				
	豚肉と切干大根の炒め煮	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根 にんにく	砂糖	油 ごま	17.4	2.6
17(水)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		785	35.1
	とちおとめジャム				いちご	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と野菜のケチャップあえ	鶏肉		人参 ピーマン トマト	玉ねぎ レモン	でんぷん 砂糖	油		
	かぶ入り野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ かぶ			24.0	3.1
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			

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				
18(木)	麦入りごはん					米 麦		905	30.8		
	牛乳		牛乳								
	さばの味噌煮	さば みそ				砂糖					
	キャベツときゅうりの塩もみ 肉じゃが			キャベツ 胡瓜 生姜 にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油			26.5	2.3
19(金)	麦入りごはん					米 麦		850	30.7		
	牛乳		牛乳								
	酢豚	豚肉 鶏肉 うすら卵		人参 トマト ピーマン	玉葱 椎茸 筍 生姜	てんぷん 砂糖	油				
	わかめスープ フルーツ杏仁風プリン		わかめ	にんじん	ねぎ	はるさめ	ごま			22.9	2.7
22(月)	麦入りごはん					米 麦		802	32.6		
	牛乳		牛乳								
	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 春野菜のみそ汁			にんじん	キャベツ かじょう ｺｰﾝ	砂糖	ごま			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					
23(火)	麦入りごはん					米 麦		842	32.0		
	牛乳		牛乳								
	油淋鶏 (クーリンチー) ナムル	鶏肉			生姜 葱 にんにく	てんぷん 砂糖	油				
	春雨中華スープ	ハム 卵		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		ごま油 ごま			25.9	2.7
24(水)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		921	30.7		
	セルフホットドッグ	ウインナー		トマト		砂糖					
	ポイルキャベツ				キャベツ						
	牛乳		牛乳								
	コーンチャウダー レモンゼリー	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも	バター			39.9	3.6
25(木)	麦入りごはん	卵				米 麦		773	36.3		
	牛乳		牛乳								
	目鯛の紀州漬け 塩こんぶあえ	めだい			うめ						
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油			18.7	2.0
26(金)	スパゲティ					スパゲティ	油	865	33.2		
	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 ｺﾝｺ		油				
	牛乳		牛乳								
	ゆで野菜サラダ 香味塩ドレッシング			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング			30.7	3.1
	チーズドッグ	卵	チーズ			小麦粉 砂糖	油				
29(月)	麦入りごはん					米 麦		890	28.5		
	牛乳		牛乳								
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	油				
	ごまあえ ほうれん草と豆腐のみそ汁			にんじん いら	もやし	砂糖	ごま			30.5	3.2
30(火)	麦入りごはん					米 麦		873	34.2		
	セルフ肉丼	豚肉 鶏肉 うすら卵		にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油				
	牛乳		牛乳								
	厚焼卵	卵				砂糖 水あめ					
	からしあえ 冷凍パイ			小松菜 にんじん	キャベツ					25.2	2.7
					パイナップル						
31(水)	キャラメル揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ミルク	油	869	28.6		
	牛乳		牛乳								
	野菜とウインナーのスープ煮	鶏肉		トマト	玉ねぎ						
	春雨サラダ ヨーグルト			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま			34.3	3.5

今月のミネラル平均 カルシウム:396mg 鉄分:3.3mg 塩分:2.8g

基準値 830 26.9~41.5
18.4~27.6 2.5