

# 5月分 予定献立表

日(曜)	献立名		主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)					
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖		6群 油脂類				
7(火)	ごもくおこわ		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう	ほししいたけ	こめ	もちこめ	あぶら	662				
	端午の節句の献立 かしわもち		あじのたつたあげ	メアジ	わかめ	しょうが	さとう	てんぷん	あぶら					
8(水)	むぎごはん		しせんどうふ	ぶたにく	とうふ	にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう	てんぷん	こまあぶら	597			
	旬のたべもの 新たまねぎ		はるさめサラダ			にんじん・こまつな	だいこん きゅうり	はるさめ	さとう	こま・こまあぶら				
9(木)	グリーンピースわかめごはん		さばのしおやき	さば			グリーンピース	こめ	むぎ	604				
	旬のたべもの グリーンピース		みそけんちんじる	とうふ	みそ	にんじん  こまつな	だいこん  ごぼう  こんにゃく	ながねぎ	じゃがいも		あぶら			
10(金)	ツイストパン		じゃがいものクリームに	とりにく	ベーコン	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも	こむぎこ	607				
	旬のたべもの 新たまねぎ・春キャベツ アスパラガス		グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら					
13(月)	むぎごはん		たら	たら			ながねぎ にんにく しょうが	てんぷん	さとう	618				
	旬のたべもの 新わかめ・新たけのこ 河内晩柑		わかたけじる かわちばんかん	あぶらあげ	とりにく	わかめ	にんじん	たけのこ かわちばんかん	ふ(こむぎこ)		あぶら			
14(火)	きつねうどん (じごなうどん)		ししゃもフライ	ししゃも			えのきたけ キャベツ	さとう		599				
	なめだけあえ					こまつな・にんじん	もやし							
15(水)	ポークカレー (むぎごはん)		ぶたにく	チーズ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	りんご	じゃがいも	こむぎこ	660			
	旬のたべもの 新たまねぎ		てづくりふくじんづけ				きゅうり	だいこん れんこん しょうが	さとう	あぶら・バター				
16(木)	むぎごはん		てっかみそ	だいす	みそ			さとう	あぶら	655				
	旬のたべもの 新たまねぎ		にくどうふ	ぶたにく	とうふ	にんじん	たまねぎ しらたき しょうが	ながねぎ	さとう		あぶら			
17(金)	シュガーあげパン(コッパン)		じゃがいものスープに	とりにく	ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ	とうもろこし	マッシュルーム	あぶら	575			
	旬のたべもの 新たまねぎ		にんじんのラペ			にんじん	パジル	にんにく	さとう	オリーブオイル				
20(月)	もぎりごはん		ぶたにく	あぶらあげ	ひじき	にんじん	ごぼう	かんぴょう	たけのこ	こめ	さとう	598		
	広島県の郷土料理		がんす	たら(すりみ)		にんじん	たまねぎ	とうがらし	こむぎこ	てんぷん	さとう		あぶら	
21(火)	むぎごはん		たまご	とりにく	なまあげ	にんじん	アスパラガス	たまねぎ		さとう	てんぷん	601		
	旬のたべもの アスパラガス 新たまねぎ		いそかあえ		のり	こまつな	もやし	キャベツ						
22(水)	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		こいわしのからあげ	こいわし		にんじん	しょうが	にんにく	もやし	ながねぎ	とうもろこし	あぶら	566	
	ちゅうかあえ				わかめ		キャベツ	きゅうり	だいこん	さとう	こまあぶら			
23(木)	むぎごはん		ちりめんじゃこ	かつおぶし	あおのり		ゆかり			こめ	むぎ	605		
	てづくりふりかけ		しんじょういものどろろに	ぶたにく	だいす	にんじん	たまねぎ	しょうが	グリーンピース	じゃがいも	てんぷん		さとう	
24(金)	はちみつパン		だいのインドふうこみ	だいの	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	しょうが	トマト	じゃがいも	さとう	608		
	旬のたべもの 新たまねぎ		ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり	だいこん	さとう	あぶら				
27(月)	むぎごはん		おやくに	たまご	とりにく	なまあげ	さやいんげん	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	さとう	707		
	旬のたべもの 新たまねぎ・河内晩柑		だいのとこざかなのあおのりあげ	だいの	にぼし	あおのり			かわちばんかん					
28(火)	むぎごはん		かつお	かつお			たまねぎ	にんにく		てんぷん	さとう	628		
	旬のたべもの かつお・新たまねぎ		とんじる	ぶたにく	とうふ	みそ	にんじん  こまつな	だいこん	ごぼう	ながねぎ	こんにゃく		じゃがいも	あぶら
29(水)	こどもパン		ポテトのミートソースあえ	ぶたにく	だいす	チーズ	にんじん	たまねぎ	にんにく	トマト	グリーンピース	じゃがいも	ルウ(こむぎこ)	628
	旬のたべもの 新たまねぎ		さわやかサラダ				キャベツ	きゅうり	みかん	たまねぎ	さとう	あぶら		
30(木)	むぎごはん		なまあげのあますに	なまあげ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	たけのこ	こんにゃく	トマト	じゃがいも	てんぷん	さとう	627
	旬のたべもの 新たまねぎ		くきわかめのナムル		くきわかめ	こまつな	もやし	えのきたけ	にんにく	さとう	こま	こまあぶら		
31(金)	わふうピラフ		こまいフライ	こまい		にんじん	たまねぎ	しめじ	マッシュルーム	グリーンピース	こめ	バター	あぶら	575
	旬のたべもの 新たまねぎ		わかめスープ	とうふ	とりにく	わかめ	にんじん  こまつな	だいこん				こむぎこ	パンこ	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

・5月に使用する小松菜と玉ねぎは、さいたま市緑区にある若谷農園さんの野菜を使用する予定です。

平均  
栄養量

エネルギー  
617 kcal  
たんぱく質  
24.9 g