

5月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質	
毎日	牛乳		牛乳					
1金	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ							777 2.4
● 日本 の 食 べ 物 の 旅 岐 阜 県 ●								
7木	ごはん てりかつ キャベツのサラダ(香味たまねぎドレッシング) 具だくさんすったて汁							836 2.3
8金	ごはん 麻婆豆腐 もやしのスープ							825 2.8
11月	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 つみれ汁							820 1.9
12火	ソフトめん ちゃんぽんスープ 春巻き ざくざくキャベツ							751 3.5
13水	麦ごはん ハンバーグたまねぎソース ポテトサラダ にらとえのきのスープ							863 2.9
14木	ごはん さばのしょうが煮 ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁							783 2.6
15金	ごはん 豆腐のみそだれかけ(みそだれ) 大根とかまぼこのサラダ(和風ドレッシング) 塩麹汁							830 2.9
18月	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 粉ふきいも みそ汁							763 2.3
19火	ごはん ハムチーズフライ(ソース) ごぼうサラダ(ごまドレッシング) もち入り和風スープ							899 2.6
20水	麦ごはん 赤魚のかす漬け焼き たけのこの土佐煮 肉だんご入りみそ汁							759 2.3
21木	コッペパン チョコクリーム アスパラと新じゃがのクリーム煮 ツナサラダ(イタリアンドレッシング)							824 2.7
22金	ごはん ヤンニョムチキン ナムル 豆苗のスープ							771 2.2
25月	ごはん かつおの薬味揚げ ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁							791 2.6
26火	ソース焼きそば かにかまスープ 蒸しパン							752 3.4
27水	麦ごはん カレー じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)							831 2.0
● 世界 の 食 べ 物 の 旅 イタリア ●								
28木	フォカッチャ チキンパジル焼き えびのマリネ ミネストローネ							894 3.0
29金	ごはん 揚げぎょうざ チンジャオロースー チンゲンサイのスープ							877 2.6

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 **表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ●不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	5月の平均
エネルギー(kcal)	830	813
食 塩(g)	2.5	2.6