

# 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		その他の材料(調味料など)	
毎日	牛乳		牛乳							
1金	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ		豚肉 生揚げ なると		にら しょうが 白菜キムチ たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ		ごはん こんにゃく でんぷん	油 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	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		豚肉 卵 ★大豆ペースト 豆乳 みそ		にんじん キャベツ 枝豆 にんじん こまつな だいこん ごぼう きくらげ ねぎ		ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油	塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ ★香味たまねぎドレッシング 一味とうがらし 削り節	836 2.3	
8金	ごはん 麻婆豆腐 もやしスープ		豆腐 豚肉 みそ ベーコン		にら たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし しめじ しょうが		ごはん 砂糖 でんぷん 油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 塩 酒 がらスープ	825 2.8	
11月	わかめごはん じゃがいものおぼろ煮 つみれ汁		豚肉 高野豆腐 ★つみれ みそ		にんじん しょうが たまねぎ 枝豆 にんじん しょうが ごぼう しめじ ねぎ		★わかめごはん 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうゆ 酒 みりん 削り節	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		豚肉 えび いか さつま揚げ ささみ		チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ		ソフトめん 油 油	塩 しょうゆ みりん こしょう がらスープ 豚骨ラーメンスープ 酒 しょうゆ	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		★ハンバーグ ハム 生揚げ		たまねぎ にんにく きゅうり にら にんじん えのきたけ ねぎ		ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 バター マヨネーズ	ワイン しょうゆ みりん 酢 こしょう 塩 しょうゆ 塩 酒 がらスープ	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		さば ベーコン 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		ブロッコリー にんにく にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう		ごはん 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん ワイン しょうゆ 削り節	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		★野菜とわかめの豆乳よせ みそ かまぼこ 鶏肉		水菜 だいこん にんじん こまつな しいたけ もやし ねぎ		ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま みりん 酒 ★和風ドレッシング 塩麹 塩 しょうゆ みりん 削り節	830 2.9	
18月	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 粉ふきいも みそ汁		豚肉 青のり 生揚げ みそ		にら にんじん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ		ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 豆板醤 塩 削り節	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		★ハムチーズフライ				ごはん 油	ソース しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ	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		★赤魚かす漬け 鶏肉 かつおぶし 豚肉 みそ		にんじん たけのこ 枝豆 にんじん 水菜 しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ		ごはん 大麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 削り節	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)		鶏肉 牛乳 クリーム ツナ		にんじん アスパラガス ほうれんそう キャベツ		コッペパン ★チョコクリーム じゃがいも 小麦粉 バター	塩 こしょう がらスープ ★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		鶏肉 豚肉		にんにく しょうが こまつな にんじん もやし にんじん 豆苗 きくらげ ねぎ しょうが		ごはん 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖 砂糖	油 ごま 油 塩 こしょう しょうゆ コチュジャン しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	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		かつお 卵 大豆 みそ		にんじん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ		ごはん でんぷん つきごんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごま 油 油 削り節 しょうゆ 七味とうがらし しょうゆ みりん 酒	791 2.6	
26火	ソース焼きそば かにかまスープ 蒸しパン		豚肉 かに風味かまぼこ 豆腐		にんじん ビーマン キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ たまねぎ		中華めん 油 ★蒸しパン	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 塩 酒 がらスープ	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)		豚肉 ちりめんじゃこ		にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん 枝豆		ごはん 大麦 じゃがいも 油	カレールク 中濃ソース ケチャップ チャツネ 油 ★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		鶏肉 粉チーズ えび ウインナー		にんにく ブロッコリー たまねぎ レモン にんじん トマト たまねぎ セロリ にんにく		★フォカッチャ 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖 砂糖	油 油 油	塩 こしょう ワイン ★パジルソース 酢 塩 トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう パジル粉 がらスープ	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		★ぎょうざ 豚肉 ベーコン		ビーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ		ごはん でんぷん 砂糖 油 でんぷん	酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ	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