

5月 献立予定表



ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名		おも ざいりょうめい 主な材料名			えいようが 栄養価	
	しゅしょく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだの血や肉になる あか しょうひん 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろ しょうひん 黄色の食品	からだの調子を整える あお しょうひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしゅつg
1木	あかまいごはん 端午の節句	牛乳	さわらのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの	さわら とりにく とうふ かまぼこ けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ くだもの	600kcal 26.9g
2金	にんじんごはん 100年フード 千葉県	牛乳	アジのサンガヤキ ごじる きゅうりとだいこんのなんばんづけ	とりにく あじ たら みそ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ でんぷん じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	にんじん こまつな ながねぎ しょうが だいこん きゅうり	617kcal 28.4g
7水	カレーピラフ 市長元気応援メニュー	牛乳	とうふハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく とうふ ぶたにく ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ パンこ アルファベットマカロニ さとう あぶら	にんじん トマト たまねぎ コーン グリンピース キャベツ セロリー 黄桃缶	645kcal 25.3g
8木	きなこあげパン	牛乳	ウインナーとやさいのスープに わかめとツナのサラダ くだもの	きなこ とりにく ウインナー けずりぶし ツナ カットわかめ 牛乳	コッパン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン くだもの	620kcal 22.6g
9金	まめひじきごはん	牛乳	やきししゃも ごまじゃこあえ ぐだくさんのみそしる	だいず とりにく あぶらあげ とうふ みそ ひじき ししゃも ちりめんじゃこ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん こまつな ほししいたけ もやし はくさい たまねぎ キャベツ だいこん	609kcal 25.5g
12月	ルーローハン 台湾の献立	牛乳	タンファータン パインヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ パイン	665kcal 25.5g
13火	ごはん	牛乳	さばのみそに すましじる いろどりあえ	さば みそ かまぼこ とうふ けずりぶし かつおぶしこ カットわかめ だしこんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが ながねぎ だいこん えのきたけ もやし しめじ	625kcal 23.4g
14水	ソースカツどん	牛乳	ボイルキャベツ スタミナきゅうり じゃがいもとわかめのみそしる	ぶたにく とうふ みそ けずりぶし カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ	666kcal 24g
15木	キムタクごはん	牛乳	だいずととりにくのちゅうかいため ワンタンスープ くだもの	ぶたにく だいず とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ たくあん キムチ ながねぎ たまねぎ にんにく もやし ほししいたけ くだもの	601kcal 23.6g
16金	グリンピースごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそいため よしのじる	なまあげ ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく でんぷん あぶら	にんじん さやえんどう キャベツ グリンピース ながねぎ たけのこ きくらげ だいこん ほししいたけ	601kcal 22.6g
20火	あんかけやきそば	牛乳	コーンとたまごのスープ のりしおポテト	ぶたにく けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんじん いら たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ コーン	602kcal 22.8g
21水	さんばそうごはん 車人形御膳	牛乳	とりのそうとみそやき じょうしきまくあえ ろくろぐるまのすましじる	とりにく さいきょうみそ みそ あぶらあげ かつおぶしこ あおのり ひじき カットわかめ だしこんぶ ぎゅうにゅう	こめ きび さとう やきふ ごまあぶら	にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	601kcal 25g
22木	ごはん	牛乳	しろみざかなのみそマヨネーズやき じゃがいものそばろに キャベツのしょうがふうみ	ホキ みそ とりにく かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも いとこんにやく さとう でんぷん マヨネーズ ごま あぶら	にんじん さやえんどう たまねぎ キャベツ しょうが	611kcal 24.9g
23金	コッパン	牛乳	チキンピーンズ たまごとグリーンアスパラのソテー くだもの	だいず とりにく たまご ぎゅうにゅう	コッパン じゃがいも さとう こむぎこ バター オリーブゆ	にんじん グリーンアスパラ たまねぎ グリンピース キャベツ コーン くだもの	622kcal 25.8g
26月	はちだいこん おろしスパゲティ	牛乳	じゃこサラダ クリームスープ	ツナ ベーコン きざみのり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ さとう じゃがいも こむぎこ オリーブゆ ごまあぶら バター	だいこんのは にんじん パセリ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ りんごジュース	639kcal 20.9g
27火	ごはん	牛乳	さけのごまみそやき こまつなじる くきわかめのきんぴら くだもの	さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ごま あぶら	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ えのきたけ ごぼう くだもの	602kcal 28.8g
28水	ごはん	牛乳	マーボーとうふ わかめスープ いりこのごまがらめ	とうふ ぶたにく みそ とりにく けずりぶし カットわかめ いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん いら ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし コーン	616kcal 28.6g
29木	ごはん	牛乳	かつおのたつたあげ いりどり かきたまじる	かつお とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも こんにやく さとう あぶら	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう たけのこ たまねぎ ながねぎ	632kcal 30.3g
30金	ごはん	牛乳	はっぼうさい ゆでそらまめ はるさめスープ	ぶたにく いか うずらのたまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ こまつな はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく もやし そらまめ ながねぎ ほししいたけ	604kcal 25.1g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

果物の種類は献立表には載せていませんが、季節の果物などを随時使用します。

太字になっている食材は、八王子産を使用する予定です。