

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			えいようか 栄養価
	しゅしよく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など しゅさいふくさい	からだのちにく 血や肉になる あか しょくひん 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろ しょくひん 黄色の食品	からだのちようし 調子を整える みどり しょくひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
1金	ごはん		さごちのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの	 さごち とりにく とうふ かまぼこ こんぶ けずりがし ぎゅうにゅう	 こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	 たけのこ にんじん ごぼう だいこん えのき ながねぎ こまつな くだもの	600kcal 27.6g
7木	ビビンバ		ポップビーンズ ワントンスープ	ぶたにく だいず あおのり けずりがし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら ワントン	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ しいたけ	628kcal 23.1g
8金	ごはん		ふりかけ さばのごまみそに やさいとあぶらあげのびたし ゆばのすましじる	 じゃこ わかめ さば みそ あぶらあげ ゆば こんぶ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ばんのうねぎ	683kcal 27.5g
12火	ミルクパン		グリーンアスパラとポテトのグラタン はくさいスープ オレンジポンチ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン けずりがし ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ アスパラガス はくさい にんじん コーン りんごかん おとうかん みかんジュース	766kcal 26.3g
13水	まめいりドライカレー		やさいとじゃこのサラダ くだもの	ぶたにく だいず じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし グリーンピース コーン くだもの	637kcal 23.3g
14木	みそカツどん		きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく みそ とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パン あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ながねぎ しいたけ しめじ えのきたけ きゅうり にんにく	646kcal 23.6g
15金	はちおうじラーメン		うずらたまごのからめに ポテトのつつみやき くだもの	ぶたにく けずりがし にぼし うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ くだもの	604kcal 23.5g
18月	セサミトースト		ビーンズトマトシチュー カリカリじゃこサラダ	だいず ハム とりにく チーズ じゃこ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース トマト コーン キャベツ	729kcal 27.2g
19火	ゆかりごはん		ちくわのマヨネーズやき こまつなじる ゆでそらまめ くだもの	ちくわ かつおぶし あおのり とりにく とうふ あぶらあげ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ あぶら でんぷん	ゆかり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらまめ くだもの	616kcal 24.2g
20水	ルーローハン		タンファータン ピーチヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりがし 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	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい にんじん こまつな おとうかん	657kcal 25.5g
21木	はちだいこん おろしスパゲティ		クリームスープ わかめコーンサラダ	ツナ きざみのり ハム ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム ジョア	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	だいこん えのき たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし	637kcal 25.1g
22金	ごはん		かつおのたつたあげ じゃこやさいのにんにくふうみ かきたまじる	かつお じゃこ とりにく たまご とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな	612kcal 32.4g
25月	グリーンピースごはん		たこやきふうがんも ごまあえ こじる	がんもどき かつおぶし あおのり だいず ぶたにく とうふ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	グリーンピース こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ながねぎ	611kcal 24.5g
26火	ごもくうまにどん		いりこのごまがらめ はるさめスープ	とうふ いか ぶたにく うずらたまご いりこ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま はるさめ	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ こまつな	600kcal 26.3g
27水	ごはん		ししゃものしちみやき じゃがいものそぼろに やさいのおかかあえ	ししゃも ぶたにく けずりがし あぶらあげ じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ ばんのうねぎ にんじん グリーンピース もやし こまつな	639kcal 24.3g
28木	ごはん		マーボーどうふ たまごわかめのスープ さんしょくナムル	とうふ ぶたにく みそ たまご わかめ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ こまつな もやし	611kcal 25g
29金	ぶたどん		かおりキャベツ ぐだくさんみそじる	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	652kcal 23.2g

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。

くだもの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。

*太字になっているやさいは、はちおうじさんしょう よてい
八王子産を使用する予定です。