

[献立予定表 (配布用)]

2024年 5月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	うどん麵	○		うどん		756 kcal
	山菜うどんのつゆ		鶏肉, 油揚げ		にんじん, 干し椎茸, 山菜ミックス	33.6 g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	薄力粉, 米粉, 油		26.2 g
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ	こんにゃく, サラダ油, 中ざら糖, いらごま	ごぼう, にんじん	2.5 g
2 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		891 kcal
	さつき汁		わかめ, 木綿豆腐, 油揚げ, ミックスみそ		たけのこ, 玉ねぎ, さやえんどう	40.5 g
	カツオの更紗揚げ		かつお	かたくり粉, 米粉, 油	しょうが	18.7 g
	小松菜のおかかあえ		かつお節		こまつな, にんじん, もやし	2.4 g
	粕餅			粕餅		
7 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		784 kcal
	厚揚げの味噌汁		生揚げ, わかめ, ミックスみそ		キャベツ, ねぎ	33.8 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油	しょうが, 玉ねぎ	20.2 g
	ひじきの煮物		干ひじき, 油揚げ	三温糖, いらごま, サラダ油	にんじん, 枝豆	2.6 g
8 水	ソフト麵	○		ソフト麵		842 kcal
	肉味噌ソース		豚ひき肉, 豆乳, 赤みそ	中ざら糖, サラダ油, かたくり粉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	36.1 g
	抹茶きなこ豆		大豆 (岐阜県産), きな粉	大豆油, グラニュー糖, 三温糖		19.7 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ, にんじん, きゅうり	2.3 g
9 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		817 kcal
	湯葉のすまし汁		湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ, 干し椎茸	35.9 g
	三色鶏そぼろ		いり卵, 鶏ひき肉, 大豆	三温糖, いらごま, サラダ油	しょうが, にんじん, グリンピース	21.7 g
	高野豆腐の炒め煮		豚肉, 高野豆腐	三温糖, サラダ油	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ	2.1 g
10 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		746 kcal
	清流汁		かまぼこ	そうめん	干し椎茸, にんじん	26.1 g
	鮎の薬味ダレ		アユ米粉付き	油, 三温糖	しょうが, しそ葉	15.4 g
	含め煮		はんぺん	こんにゃく, 中ざら糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	2.3 g
	あまなつ				あまなつ	
13 月	米粉コッペパン	○		米粉入りコッペパン		750 kcal
	豆乳のコーンスープ		ベーコン, 豆乳	サラダ油, コーンスターチ	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン	36.0 g
	鮭のマスタード焼き		さけ	ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	レモン果汁	27.2 g
	コールスローサラダ			コンクリートドレッシング	キャベツ, きゅうり, 枝豆	3.1 g
14 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		812 kcal
	白玉麩のすまし汁		かまぼこ	白玉麩	えのきたけ, こまつな	32.1 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ, 豆乳	中ざら糖, かたくり粉, サラダ油	しょうが	23.5 g
	切干大根の煮物		油揚げ	中ざら糖, サラダ油	切干大根, にんじん, さやいんげん	2.1 g
15 水	小型お茶パン	○		小型お茶パン		722 kcal
	焼きビーフン		豚肉	ビーフン, サラダ油, 三温糖	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, 青ピーマン	31.4 g
	香淋鶏(コリンチ)		鶏肉	三温糖, ごま油, かたくり粉, 米粉, 油	ねぎ, しょうが, にんにく	28.5 g
	海藻サラダ		海藻ミックス		だいこん, にんじん, コーン	3.3 g
16 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		774 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		なめこ(ゆで), ねぎ	29.4 g
	五目厚焼玉子		五目厚焼きたまご			17.5 g
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 中ざら糖, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	2.5 g
17 金	たけのごはん	○	鶏肉, 干ひじき	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, たけのこ, 枝豆	691 kcal
	新たまねぎの味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		玉ねぎ, キャベツ	27.2 g
	小イワシのから揚げ		小イワシのから揚げ	油		24.0 g
	岐阜県産りんごゼリー			りんごゼリー		2.9 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
20月	食パン			食パン		808 kcal
	ミネストローネ		ベーコン, いんげんまめ(ゆで)	じゃがいも, オリーブ油	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, セロリー, にんにく, トマト(水煮)	32.7 g
	白身魚フライ	○	ホキフライ	油		32.2 g
	ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	3.7 g
	スライスチーズ		チーズ			
21火	麦ごはん			精白米, 精麦		775 kcal
	ハッシュドビーフ	○	牛肉	サラダ油, ハヤシルウ	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, プルーン	24.5 g
	カラフルポテト			じゃがいも, サラダ油	ミックスベジタブル	16.6 g
	オレンジ				オレンジ	2.6 g
22水	抹茶蒸しパン		チーズ, 牛乳, 鶏卵	ホットケーキミックス, チョコチップ, 有塩バター		641 kcal
	煮込みラーメン	○	豚肉	サラダ油, 中華めん	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, ねぎ	26.9 g
	ボイルシュウマイ		豚しゅうまい			24.9 g
	大根サラダ			青じそドレッシング	だいこん, きゅうり, コーン	2.5 g
23木	麦ごはん			精白米, 精麦		736 kcal
	昆布汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 昆布		にんじん, だいこん, ねぎ	33.2 g
	サワラの山椒みそ焼き		さわら, ミックス味噌	三温糖		17.1 g
	こんにゃくの土佐煮		かつお節	こんにゃく, 中ざら糖		1.8 g
24金	麦ごはん			精白米, 精麦		814 kcal
	大根の味噌汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ		だいこん, ねぎ	31.7 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖, かたくり粉		21.7 g
	青菜のごまあえ			いりごま	こまつな, にんじん, もやし	2.5 g
27月	黒パン			黒パン		768 kcal
	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	31.6 g
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏成鶏肉モモ(皮付き)	マーマレード	にんにく	29.9 g
	ビーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	2.7 g
28火	麦ごはん			精白米, 精麦		814 kcal
	沢煮椀	○	豚肉 千切り		干し椎茸, にんじん, ごぼう, だいこん, 糸みつば	34.9 g
	アジの南蛮漬け		あじ	かたくり粉, 米粉, 油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ	21.7 g
	大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖	だいこん	1.7 g
29水	うどん麺			うどん		755 kcal
	カレーうどんのつゆ	○	鶏肉, 油揚げ	カレールウ, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	32.8 g
	竹輪の天ぷら		ちくわ	薄力粉, 米粉, 油		22.9 g
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ, きゅうり	2.9 g
30木	麦ごはん			精白米, 精麦		737 kcal
	わかめスープ	○	わかめ, 木綿豆腐	マロニー, かたくり粉	玉ねぎ, ねぎ	24.8 g
	八宝菜(うずら卵なし)		豚肉	サラダ油, かたくり粉, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, たけのこ, 青ピーマン	14.5 g
	パインゼリー			パインゼリー		2.1 g
31金	チキンライス	○	鶏肉	α化米, サラダ油	玉ねぎ, ミックスベジタブル, トマトジュース	785 kcal
	マカロニスープ		ベーコン	ABCマカロニ, サラダ油	もやし, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	24.7 g
	野菜コロッケ			野菜コロッケ, 油		24.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.4 g