

[献 立 予 定 表]

2025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	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 木	麦ごはん			精白米、精麦		597 koal	20 火	麦ごはん			精白米、精麦		613 koal		
	トックスープ	○	焼き豚、木綿豆腐	トック	にんじん、チンゲンサイ	25.2 g		豚揚げの味噌汁	○	生揚げ、わかめ、ミックスみそ			キャベツ、ねぎ	25.3 g	
	焼肉		豚肉	ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ	15.8 g		きびなごの天ぷら		きびなご唐揚げ	○	大豆油			17.6 g
	炒めナムル			いりごま、ごま油、三温糖、サラダ油	ほうろん草、もやし、にんじん、しょうが、にんにく	1.1 g		じゃがいもの旨煮		じゃがいも、ごま油、中ざら糖			にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	1.7 g	
2 金	山菜ごはん			鶏肉、油揚げ	α化米、中ざら糖	628 koal	21 水	中華麺			中華めん			676 koal	
	湯葉のすまし汁	○	湯葉、かまぼこ、木綿豆腐		にんじん、山菜ミックス	32.2 g		醤油ラーメンの汁	○	豚肉		サラダ油、ごま油	しょうが、にんにく、ほくさい、にんじん、ねぎ	22.6 g	
	カツオの更紗揚げ		かつお		ごまつな、えのきたけ	18.2 g		春巻き	○	春巻き		大豆油			27.8 g
	拍餅			かたくり粉、大豆油	しょうが	1.6 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	2.1 g	
7 水	うどん			うどん		609 koal	22 木	麦ごはん			精白米、精麦		591 koal		
	山菜うどんの汁	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ		干し椎茸、にんじん、山菜ミックス、ねぎ	28.6 g		ハッシュドポーク	○	豚肉		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、ブルーン	19.7 g	
	ししやものお茶揚げ		ししやも	薄力粉、大豆油		23.1 g		野菜のソテー	○	ベーコン		サラダ油	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	15.4 g	
	塩昆布あえ		塩昆布	ごま油	キャベツ、にんじん	1.7 g		オレンジ					オレンジ	2.0 g	
8 木	麦ごはん			精白米、精麦		638 koal	23 金	麦ごはん			精白米、精麦		617 koal		
	岩竹汁	○	わかめ、木綿豆腐、油揚げ		たけのこ、ねぎ	28.9 g		あすか汁	○	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、豆乳、赤みそ			だいこん、にんじん、ねぎ	31.2 g	
	拓荒おろしハンバーグ		ハンバーグ	三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、しょうが、大根おろし	18.9 g		ホッケの塩焼き		ほっけ				18.5 g	
	五目豆		大豆、昆布	ごんにやく、中ざら糖	にんじん、ごぼう	1.4 g		高野豆腐の炒め煮	○	豚肉、高野豆腐		サラダ油、三温糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	2.2 g	
9 金	麦ごはん			精白米、精麦		600 koal	26 月	黒パン			黒パン		665 koal		
	滑流汁	○	油揚げ、かまぼこ	そうめん	にんじん、ねぎ	23.7 g		ミネストローネ	○	ウィンナー、いんげんまめ		じゃがいも、オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、パセリ、にんにく、トマト(水煮)	31.2 g	
	鮎の米粉揚げ		あゆ(開き)	米粉、大豆油		17.4 g		ささみのレモンソースがけ		鶏ささみ		かたくり粉、米粉、大豆油、三温糖	レモン果汁	20.5 g	
	春野菜の煮物		はんぺん	ごんにやく、中ざら糖	ふぎ、にんじん、たけのこ	1.2 g		イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング			キャベツ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	2.6 g	
12 月	コッペパン			コッペパン		567 koal	27 火	麦ごはん			精白米、精麦		581 koal		
	ジュリエンスープ	○	ベーコン		セロリー、にんじん、玉ねぎ、パセリ	21.3 g		白玉餃のすまし汁	○	かまぼこ		白玉餃	えのきたけ、ごまつな	25.8 g	
	三好一歩の付揚げがらめ		ミートボール	大豆油、サラダ油、三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん	23.3 g		豚肉の生焼炒め	○	豚肉		サラダ油	しょうが、玉ねぎ	15.2 g	
	コーンもやし				もやし、コーン	2.6 g		ひじきの炒め煮		干ひじき、油揚げ		いりごま、三温糖、サラダ油	にんじん、さやいんげん	1.3 g	
13 火	麦ごはん			精白米、精麦		580 koal	28 水	小型パン			小型パン		549 koal		
	春雨スープ	○		マロニー	にんじん、チンゲンサイ、もやし	21.8 g		焼きそば	○	豚肉、あおのり、かつお節		サラダ油、中華めん	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが	22.9 g	
	シュウマイ		豚しょうまい			13.8 g		オムレット		ブレンオムレット				17.7 g	
	八宝菜		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	1.5 g		海苔サラダ		海苔ミックス			青じそドレッシング	だいこん、にんじん、コーン	2.8 g
14 水	ソフト麺			ソフト麺		652 koal	29 木	麦ごはん			精白米、精麦		561 koal		
	肉味噌ソース	○	豚ひき肉、豆乳、赤みそ	サラダ油、三温糖、かたくり粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	28.7 g		じゃがいもの味噌汁	○	油揚げ、わかめ、ミックスみそ			玉ねぎ、ねぎ	29.0 g	
	抹茶ピーンズ		大豆、きな粉	大豆油、グラニュー糖、三温糖		20.7 g		サケの照り焼き		さけ				12.3 g	
	大根サラダ					2.1 g		小松菜のおががあらえ		かつお節			ごまつな、にんじん、もやし	1.8 g	
15 木	麦ごはん			精白米、精麦		608 koal	30 金	チキンライス			鶏肉	α化米、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、トマトソース	660 koal	
	かきたま汁	○	鶏卵、木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸、ごまつな	25.1 g		マカロニスープ	○	ベーコン		ABOマカロニ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、パセリ	19.2 g	
	豚揚げの野菜あんかけ		生揚げ	サラダ油、三温糖、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、青ピーマン	18.2 g		南瓜コロッケ		大豆油			南瓜コロッケ	21.6 g	
	五目金平		はんぺん	ごんにやく、サラダ油、三温糖、いりごま	にんじん、ごぼう、さやいんげん	1.2 g		野菜ゼリー					国産やさいゼリー	1.9 g	
16 金	たけのこごはん			α化米、中ざら糖、サラダ油	にんじん、たけのこ、枝豆	610 koal	19 月	お茶パン			お茶パン		620 koal		
	昆布汁	○	木綿豆腐、油揚げ、昆布		にんじん、だいこん、ねぎ	27.7 g		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	27.4 g	
	ホキのから揚げ		ホキ	かたくり粉、米粉、大豆油	しょうが	20.3 g		豚肉のハニーマスタード焼き		豚肉			はちみつ	24.6 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト			1.8 g		アスパラのソテー		ウィンナー		サラダ油	アスパラガス、キャベツ、コーン	2.6 g	