

[ 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	うどん麺	○		うどん		648 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	29.8 g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	薄力粉, 米粉, 油		23.6 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	2.0 g
2 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		736 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	34.7 g
	カツオの更紗揚げ		かつお	かたくり粉, 米粉, 油	しょうが	16.9 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	2.0 g
	かしわもち			かしわもち		
7 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		631 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	28.7 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油	しょうが, 玉ねぎ	18.2 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	1.9 g
8 水	ソフト麺	○		ソフト麺		671 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	29.5 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		18.7 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ, にんじん, きゅうり	1.9 g
9 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		655 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	30.2 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	19.0 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	1.5 g
10 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		609 kcal
	清流汁		かまぼこ	そうめん	干し椎茸, にんじん	23.0 g
	鮎の薬味ダレ		アユ米粉付き	油, 三温糖	しょうが, しそ葉	14.4 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	1.7 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		615 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	30.3 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	23.6 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	2.5 g
14 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		631 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	26.1 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	19.3 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	1.5 g
15 水	小型お茶パン	○		小型お茶パン		616 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	27.5 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	26.5 g
	海藻サラダ		海藻ミックス		だいこん, にんじん, コーン	2.7 g
16 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		607 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	24.2 g
	五目厚焼きたまご		五目厚焼きたまご			15.2 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	1.9 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	615 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	24.6 g
	小イワシのから揚げ		小イワシのから揚げ	油		21.6 g
	岐阜県産りんごゼリー			りんごゼリー		2.4 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		679 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)	28.2 g
	白身魚フライ		ホキフライ	油		28.9 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	2.9 g
	スライスチーズ		チーズ			
21火	麦ごはん(	○		精白米, 精麦		622 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	20.7 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	15.0 g
	オレンジ				オレンジ	2.2 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		558 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	23.3 g
	ボイルシュウマイ		豚しゅうまい			22.0 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	2.0 g
23木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		589 kcal
	昆布汁		木綿豆腐, 油揚げ, 昆布		にんじん, だいこん, ねぎ	28.2 g
	サワラの山椒みそ焼き		さわら, ミックス味噌	三温糖		15.6 g
	こんにゃくの土佐煮		かつお節	こんにゃく, 中ざら糖		1.2 g
24金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		639 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	26.0 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖, かたくり粉		18.5 g
	青菜のごまあえ			いりごま	こまつな, にんじん, もやし	2.1 g
27月	黒パン	○		黒パン		649 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	27.9 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	27.6 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	2.2 g
28火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		656 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	29.7 g
	アジの南蛮漬け		あじ	かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ	19.4 g
	大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖	だいこん	1.5 g
29水	うどん麺	○		うどん		610 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	27.8 g
	竹輪のてんぷら		ちくわ	薄力粉, 米粉, 油		20.1 g
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ, きゅうり	2.5 g
30木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		598 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	21.1 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	13.2 g
	パインゼリー			パインゼリー		1.7 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	689 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	22.2 g
	野菜コロッケ			野菜コロッケ, 油		21.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.0 g