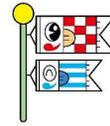






# 5月 給食献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
20 (月)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱	米 麦 でん粉	サラダ油	748	31.8	22.0	2.94
		ナムル	大豆 豚肉		小松菜 人参	大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		ワンタンスープ			チンゲン菜	玉葱 長葱 白菜	ワンタンの皮	ごま油				
		りんご				りんご						
		小魚大豆	大豆	煮干し								
21 (火)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	816	28.0	24.0	2.92
		ひじきのマリネ	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油				
		黄桃缶				黄桃缶						
		小魚		煮干し								
22 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		807	36.1	22.6	3.10
		鯛のおぎソースかけ	鯛			生姜 長葱	でん粉 砂糖	大豆油				
		もやしとコーンのごまあえ			小松菜	キャベツ コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま				
		五目豆	大豆 油揚げ	昆布	人参 さやいんげん	たけのこ	きび砂糖	サラダ油				
		みぞけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにやく 里芋	サラダ油				
23 (木)	○	コッペパン		牛乳			コッペパン		743	29.1	28.3	2.92
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		千切り野菜スープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱		サラダ油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		小魚		煮干し								
24 (金)	○	スタミナ焼肉丼	豚肉	牛乳	にら 人参	玉葱 にんにく もやし	米 麦 でん粉	ごま ごま油	819	32.4	27.0	2.69
		アスパラサラダ			アスパラガス 人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	サラダ油				
		みぞかきたま汁	豆腐 みそ 卵		小松菜	玉葱						
		冷凍みかん				冷凍みかん						
		炒り大豆	大豆									
27 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		748	34.3	20.2	2.79
		鮭のごま味噌焼き	みそ 鮭				砂糖	ごま				
		たくあんあえ			人参	キャベツ きゅうり たくあん漬け	砂糖	ごま油 サラダ油				
		肉じゃが	豚肉		さやいんげん 人参	玉葱	しらたき じゃが芋	サラダ油				
		かんぴょうの卵とじ汁	卵		小松菜	かんぴょう 玉葱 長葱	でん粉					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
28 (火)	○	肉味噌そば	大豆 みそ 豚肉	牛乳	人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱	中華麺 でん粉	サラダ油	761	33.6	25.1	2.67
		きくらげあえ			小松菜	キャベツ もやし きくらげ	きび砂糖	ごま ごま油				
		抹茶ドーナツ	豆乳				小麦粉 砂糖	大豆油				
		小魚アーモンド		煮干し				マーガリン				
29 (水)	○	テーブルロール		牛乳			テーブルロール		815	28.8	27.5	3.00
		米粉マカロニグラタン	ひよこ豆 豆乳	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱	米粉 マカロニ	バター サラダ油				
		キャベツのごまサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	パン粉 じゃが芋	ごま サラダ油				
		白菜スープ	ベーコン		チンゲン菜	玉葱 白菜						
		フルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖					
30 (木)	○	白飯		牛乳			米 麦		785	35.2	19.1	3.08
		みぞカツ	豆乳 調整豆乳			にんにく	小麦粉 パン粉	ごま ごま油				
		かぶの即席漬け	みそ 豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ きゅうり	きび砂糖	大豆油				
		さつまいものみぞ汁	豆腐 みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	さつまい	ごま				
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
31 (金)	○	ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	838	27.4	27.8	2.37
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋	サラダ油				
		冷凍パイ				冷凍パイ						
		炒り大豆	大豆									

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値\*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	786	31.2	25.4	2.75
-------	-----	------	------	------