



5月献立表 (21回)



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	13時- たんぱく質 脂質	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	13時- たんぱく質 脂質			
1水	ジャムトースト			食パン, マーガリン	いちごジャム	605 kcal 19.4 g 28.6 g	20月	ごはん			米		568 kcal 26.3 g 16.1 g			
	マカロニのクリーム煮	豚肉, 牛乳, 生クリーム		マカロニ, 油, じゃがいも, 小麦粉, パター	にんにく, 生姜, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース				鯖, おかか		砂糖			ねぎ		
	フレンチサラダ			砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご, 玉ねぎ						砂糖, ごま			野菜漬, きゅうり, にんじん, 大根		
	美生柑				美生柑				豆腐		白玉粉, じゃがいも, 糸こんにゃく			大根, 小松菜, ごぼう, ねぎ		
2木	ご飯			米		600 kcal 25.7 g 17.7 g	21火	ソース焼きそば		豚肉	蒸し中華めん, 油		にんじん, もやし, キャベツ, 干し椎茸, だけのこ	534 kcal 23.2 g 21.6 g		
	手作りなめたけ			砂糖	えのきたけ				ジャンボ揚げ餃子		豚肉, 大豆	ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮, 油			にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ, ニラ	
	いかフライ				玉ねぎ, マッシュルーム				白菜スープ		豆腐				白菜, もやし, にんじん, きくらげ	
	マッシュルームソースかけ	いか		小麦粉, パン粉, 油					清見						清見	
	根菜のきんぴら			油, 糸こんにゃく, 砂糖, ごま油				ごぼう, れんこん, 大根, にんじん, いんげん		こぎつねごはん		油あげ	米, 砂糖			小松菜
チンゲン菜のスープ	豆腐		でんぷん		たけのこ, ねぎ, チンゲン菜		赤魚の磯辺揚げ		赤魚		でんぷん, 油					
7火	ご飯			米		549 kcal 24.4 g 14.7 g	22水	白菜のゆず酢和え			砂糖		ほうれんそう, 白菜, ゆず果汁	600 kcal 26.2 g 18.5 g		
	めばるのごま酢漬	めばる		でんぷん, 油, 砂糖, ごま					豚汁		豚肉, 豆腐, 油あげ, みそ	油, こんにゃく, じゃがいも			ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ	
	かんぴょうの ごまみそ和え			すりごま, 砂糖				かんぴょう, にんじん, ほうれんそう, もやし		鮭ごはん		鮭			米	
	沢煮椀							ごぼう, にんじん, 大根, えのきたけ, 小松菜		肉じゃが		豚肉, 生あげ	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖			にんじん, たけのこ, 干し椎茸, グリンピース
8水	ひよこ豆の ドライカレー		豚肉, ひよこごめ, ウィンナー	米, 油	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, レーズン, トマト缶, グリンピース	669 kcal 22.0 g 21.2 g	23木	わかめと野菜の味噌汁		わかめ, みそ	じゃがいも		大根, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ	567 kcal 28.8 g 15.5 g		
	ポテトの華風サラダ			じゃがいも, 油, 砂糖, ごま油	キャベツ, もやし, きゅうり, セロリ, かいわれだいこん, にんじん				手作り枝豆チーズパン		ベーコン, 枝豆, チーズ	小麦粉, 強力粉, 砂糖, パター				
	フルーツポンチ				黄桃缶, パイン缶, みかん缶, りんご缶, レモン				ポトフ		豚肉, ベーコン	じゃがいも			にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ	
9木	かやくごはん			米, 油, しらす, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干し椎茸	520 kcal 20.4 g 15.2 g	24金	ブロッコリーサラダ			砂糖, 油		キャベツ, にんじん, きゅうり, ブロッコリー, 玉ねぎ	611 kcal 24.9 g 24.2 g		
	大根のそぼろ煮		豚肉, 生あげ	油, じゃがいも, 砂糖, でんぷん	生姜, にんじん, 大根, たけのこ, 玉ねぎ, いんげん				メロン						メロン	
	即席漬		塩昆布		にんじん, きゅうり, キャベツ											
10金	チキンライスの クリームソースかけ		鶏肉, 豆乳	米, 油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	574 kcal 18.5 g 19.8 g	27月	七穀ごはん		大豆	米, 麦, あわ, きび, 赤米, 黒米, ごま			573 kcal 36.5 g 14.9 g		
	ビーンズサラダ		ひよこ豆	砂糖, 油	キャベツ, にんじん, えだまめ				かつおの揚げ煮		かつお	でんぷん, 油, 砂糖			生姜	
	サンフルーツ				サンフルーツ				野菜炒め			油, 砂糖			にんじん, もやし, 干し椎茸, ニラ, たけのこ, にんにく	
13月	青椒肉絲丼		豚肉	米, 油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 干し椎茸	567 kcal 24.4 g 14.3 g	28火	なめこと豆腐のみそ汁		豆腐, わかめ, みそ			なめこ, ねぎ	684 kcal 23.6 g 29.0 g		
	白身魚のスープ		かれい, 豆腐	でんぷん	生姜, ねぎ, にんじん, チンゲン菜				生パスタの 豚肉ラグーソース		豚挽肉, ベーコン	生パスタ, オリーブ油, 三温糖, 小麦粉, パター			玉ねぎ, セロリ, にんにく, トマト缶	
	野菜チップ			さつまいも, じゃがいも, 油	ごぼう, れんこん				玉葱マフィン		豆乳	きび砂糖, 油, メーブルシロップ, 小麦粉			玉ねぎ	
14火	わかめご飯		炊き込みわかめ	米, ごま		589 kcal 31.6 g 18.6 g	29水	10品目サラダ		ひじき, 白いんげん豆, いんげん豆	ごま, 砂糖, 油		キャベツ, きゅうり, 大根, もやし, 水菜, コーン, 赤ピーマン	615 kcal 27.2 g 23.4 g		
	松風焼		鶏肉, 大豆, みそ	パン粉, おろし山芋, 砂糖, ごま	ねぎ				ごはん			米				
	ほうれん草の カリカリサラダ		わかめ, じゃこ		キャベツ, ほうれんそう, たくあん漬				かつおぶりかけ		粉かつお	砂糖, ごま				
	はんぺんの㊦㊦㊦㊦子汁		鶏肉, はんぺん	でんぷん, ごま油	ねぎ, 生姜, 小松菜, もやし, にんじん				ポークチロリアン		豚肉, チーズ	小麦粉, パン粉, 油				
15水	ミルクパン			ミルクパン		613 kcal 28.6 g 26.9 g	30木	和風サクサクサラダ		油あげ	ごま油, 砂糖		にんじん, キャベツ, もやし	571 kcal 24.4 g 29.9 g		
	オムレツ		豚肉, チーズ, 卵, 牛乳	油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース				あおさ汁		あおさ				にんじん, 大根, えのきたけ, ねぎ	
	ジャーマンポテト		ベーコン	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ				ソフトフランスパン						ソフトフランスパン	
	ミネストローネ		ベーコン, 豚肉	油, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, セロリ, かぶ, トマトジュース, トマト缶				鶏肉の香草パン粉焼き		鶏肉	オリーブ油, パン粉			にんにく, パセリ, バセリ	
16木	もやしごはん		豚肉	米, 油, 砂糖, すりごま	豆もやし, にんじん, にんにく, ねぎ	581 kcal 25.4 g 19.9 g	31金	ラタトゥイユ		ベーコン	オリーブ油		にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, かぼちゃ, スキニーニ, なす, トマト缶	582 kcal 26.8 g 17.5 g		
	豆腐の中華風煮		豚肉, 焼き豆腐	油, 砂糖, ごま油, でんぷん	生姜, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ, 干し椎茸, グリンピース				白いんげんと 野菜のスープ		ベーコン, 白いんげん豆	オリーブ油			にんにく, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ	
	つぶつぶみかんゼリー		かんてん	砂糖	みかん缶, みかんジュース				にんにくチャーハン			米, 油			にんにく, 万能ねぎ	
17金	ごはん			米		634 kcal 28.6 g 20.4 g	31金	豆腐花しゅうまい		鶏肉, たらすり身, いかすり身, 豆腐	砂糖, でんぷん, しゅうまいの皮		玉ねぎ, 生姜, 干し椎茸	582 kcal 26.8 g 17.5 g		
	魚の ステーキソースかけ		マンダイ	でんぷん, 油, 砂糖	玉ねぎ				酸辣湯(サラーダ)		鶏肉, 豆腐, 卵	でんぷん			干し椎茸, たけのこ, 絹さや	
	韓国風肉じゃが		豚肉	油, じゃがいも, しらす, 砂糖, ごま	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, にんにく				華風きゅうり			ごま油, 砂糖			きゅうり	
	たくあん和え			ごま	キャベツ, きゅうり, たくあん漬											

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
 ※調布市の姉妹都市、長野県木島平産の食材を使用しています。今月は、えのきたけ、野菜漬、なめこを使用予定です。