

5月の献立

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1月	スタミナ丼	○	豚ばら肉・みそ	米・おおむぎ・油・砂糖・かたくり粉 ごま油	にんにく・しょうが・人参・キャベツ・玉葱 にら・たけのこ・干し椎茸
	がいかとさつま芋のスープ		ベーコン・ウィンナー	さつまいも	人参・玉葱・こまつな
	セミノール				セミノール
2火	炊き込みおこわ	○	大豆・油揚げ	米・もち米・砂糖・白いりごま	人参・ぶなしめじ・ごぼう・干し椎茸
	塩肉じゃが		豚肩肉・削り節・凍り豆腐	油・糸こんにゃく・砂糖・じゃがいも	玉葱・人参・さやいんげん
	抹茶わらびもち		調製豆乳・きな粉	かたくり粉・砂糖・黒蜜	
8月	枝豆チャーハン	○	焼き豚	米・油	人参・干し椎茸・たけのこ・ねぎ えだまめ・ホールコーン
	青のり大豆		大豆・あおのり	かたくり粉・揚げ油	
	トックスープ		鶏もも肉	トック・ごま油	人参・大根・干し椎茸・えのきたけ・ねぎ・チンゲンツァイ
9火	ホットドッグ	○	ウィンナー	コップパン	キャベツ
	ツナサラダ		ツナ・わかめ	ごま油・油・砂糖	人参・もやし・レタス・こまつな
	米粉のチャウダー		鶏もも肉・調製豆乳 豆乳クリーム	油・じゃがいも・米粉	玉葱・人参・パセリ
10水	ごはん	○		米	
	のりの佃煮		焼きのり	砂糖	
	豆腐の中華風煮		豚肩肉・削り節・押し豆腐	油・砂糖・かたくり粉・ごま油	しょうが・たけのこ・人参・干し椎茸・玉葱・キャベツ・ねぎ
11木	野菜のごまあえ	○		砂糖・ごま油・白すりごま・練りごま	はくさい・もやし・きゅうり・人参・こまつな
	ソース焼きそば		豚もも肉・あおのり	蒸し中華めん・サラダ油	玉葱・人参・もやし・キャベツ・にら
	えび団子汁		本節中厚削・えび・鶏ひき肉	かたくり粉・ごま油	しょうが・玉葱・人参・たけのこ えのきたけ・チンゲンツァイ・ねぎ
12金	大学芋	○		さつまいも・揚げ油・白蜜 水あめ・黒いりごま	
	チキンライス		鶏もも肉	米・オリーブ油・油・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム
	魚の香草パン粉焼き		すずき	オリーブ油・パン粉(生)	にんにく・パセリ
15月	ひよこ豆と野菜のスープ	○	ウィンナー・ひよこまめ	じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ・ほうれんそう
	若竹うどん		だしこんぶ・削り節・鶏もも肉・わかめ	うどん	人参・たけのこ・ねぎ・こまつな・一味唐辛子
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ・しらす干し	砂糖	キャベツ・きゅうり
16火	カレー蒸しパン	○	調製豆乳・豚ひき肉	蒸しパンミックス・油・砂糖・小麦粉	にんにく・しょうが・玉葱・人参
	ベーコンとじゃが芋のにんにくライス		ベーコン	米・オリーブ油・油・じゃがいも	にんにく・玉葱・こねぎ
	鶏の照り焼き		鶏もも肉	ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・ねぎ
17水	レンズ豆とがいかのスープ	○	ウィンナー・レンズまめ(乾)	オリーブ油	にんにく・玉葱・人参・ぶなしめじ・キャベツ・パセリ
	ごはん			米	
	いかのねぎ塩焼き		いか	上白糖・白いりごま・ごま油	しょうが・にんにく・ねぎ
18木	わかめとじゃこのサラダ	○	じゃこ・わかめ	サラダ油・ごま油・砂糖・白いりごま	大根・きゅうり・人参・玉葱
	春雨スープ		豚もも肉	緑豆はるさめ	人参・たけのこ・干し椎茸・しょうが・ねぎ・こまつな
	ミルクパン			ミルクパン	
19金	ガンバルソーコロック (ひよこ豆のコロック)	○	豚ひき肉・ひよこまめ(ゆで)	油・じゃがいも・ポテトパウダー・小麦粉・パン粉(生)(乾燥)	玉葱・人参
	キャベツとコーンのソテー			油	キャベツ・人参・ホールコーン
	ミネストローネ		ベーコン・豚肩肉	油・シェルマカロニ	玉葱・人参・セロリー・かぶ・かぶ(葉)・トマト缶詰
22月	ごはん	○		米	
	はだはたのごま揚げ		はだはた	小麦粉・かたくり粉・黒いりごま・油	
	こんにゃくサラダ			潮菜こんにゃく・砂糖・ごま油	キャベツ・人参・もやし・きゅうり
23火	中華風コーンスープ	○	鶏もも肉・絹ごし豆腐・たまご	かたくり粉・揚げ油	人参・とうもろこし缶詰・ホールコーン・えのきたけ・ねぎ・こまつな
	ひじきごはん		鶏ひき肉・油揚げ・干ひじき	米・砂糖	人参・さやいんげん
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪・あおのり	小麦粉・揚げ油	
24水	あおさ汁	○	さば節・絹ごし豆腐・あおさ・合わせ味噌		人参・大根・はくさい・ねぎ
	はちみつレモンゼリー		アガー	砂糖・はちみつ	レモン
	ごはん			米	
25木	かつおのカルシウム揚げ	○	かつお	かたくり粉・揚げ油	しょうが・にんにく・ねぎ
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも・サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
	根菜の味噌汁		鶏もも肉・さば節・絹ごし豆腐・わかめ・合わせ味噌	油・こんにゃく	ごぼう・大根・人参・ほうれんそう・ねぎ
26金	キャベツとキノコの塩麹がけ	○	鶏胸肉・米みそ(淡色辛みそ)	ハーフ・スパゲッティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・人参・エリンギ・キャベツ
	ごぼうチップサラダ			サラダ油・はちみつ・油	レタス・もやし・きゅうり・人参・ごぼう
	紅白白玉ポンチ			白玉だんご(白・赤)・砂糖	みかん缶・もも缶・パイナップル缶
30火	クッパ	○	豚肩肉・たまご	米・油・ごま油・白いりごま	にんにく・たけのこ・ねぎ・人参・干し椎茸
	棒餃子		豚ひき肉	ごま油・ぎょうざの皮・油	しょうが・にんにく・にら・キャベツ
	塩ナムル			油・砂糖・白いりごま	もやし・人参・ほうれんそう・一味唐辛子
31水	カツカレーライス	○	豚ひき肉・豚ヒレ肉	米・油・小麦粉・マーガリン・パン粉(乾燥、生)	にんにく・しょうが・玉葱・人参
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・レモン汁・玉葱
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ
31火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン	
	新じゃがとアスパラ米粉がけ		鶏ひき肉・調製豆乳・シュレットチーズ	油・じゃがいも・米粉・パン粉(乾燥)	玉葱・人参・アスパラガス・冷凍ホールコーン
	野菜のトマトスープ		ベーコン	オリーブ油・砂糖	にんにく・セロリー・人参・玉葱・かぶ・かぶ(葉)・トマト缶詰
31水	ごはん	○		米	
	さばのねぎみそ焼き		さば切身・みそ	砂糖	ねぎ・しょうが
	和風ポテトサラダ		干ひじき・おかか	じゃがいも・ごま油	さやいんげん・人参
31水	沢煮椀	○	本節中厚削・豚肩肉	かたくり粉	干し椎茸・たけのこ・人参・大根・もやし・ねぎ・こまつな