

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 たんぱく質	
1 木	シーフードピラフ	○	いか えび あさり	米 油 乳不使用マーガリン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	566 kcal	
	ジュリエンスープ		ベーコン		にんじん 大根 はくさい しょうが にんにく	23.9 g	
	ガーリックチキン		とりにく	オリーブ油	にんにく		
	水菜のサラダ			さとう 油	にんじん キャベツ 水菜 とうもろこし		
2 金	しょうゆラーメン	○	ぶたにく わかめ にぼし厚削り さば節	蒸し中華めん 油	にんにく しょうが 干しいたけ もやし しなちく ねぎ	552 kcal	
	春巻き		ぶたにく	ごま油 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ はくさい	19.8 g	
	アスパラガスのごま和え		☆本島平村のアスパラガス使用	さとう 白ごま	キャベツ アスパラガス にんじん		
5 月	ごはん	○		米		534 kcal	
	いかのねぎ焼き		☆6月4日から10日は 歯と口の健康週間です☆	さとう	しょうが にんにく ねぎ	26.2 g	
	五目きんぴら		ぶたにく	油 さとう	ごぼう にんじん 糸こんにゃく		
	けんちん汁		さば節 きぬごしどうふ あぶらあげ	油 里芋	大根 にんじん ねぎ		
6 火	柏パン	○		パン		520 kcal	
	豆腐入りミートローフ		ぶたにく おしどうふ	生パン粉 でんぷん さとう	玉ねぎ にんじん とうもろこし いんげん	23.5 g	
	たこの地中海サラダ		まご	オリーブ油	きゅうり キャベツ にんじん パセリ		
	ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ		
7 水	山菜おこわ	○	☆災害時用アルファ化米使用☆	米 もち米 さとう	わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ ぶき	543 kcal	
	鮭のみそ焼き		鮭 みそ	さとう	しょうが	27.9 g	
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ にんじん しめじ えのきたけ		
8 木	根菜のみそ汁	○	あぶらあげ みそ さば節	じゃがいも	にんじん 大根 ごぼう ねぎ		
	ツナとごぼうの混ぜごはん		ツナ とりにく	米 油 さとう	しょうが ごぼう	693 kcal	
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		とりにく	でんぷん 油 じゃがいも さとう	しょうが にんじん ピーマン	27.3 g	
	豆腐とわかめのみそ汁		さば節 もめんどうふ あぶらあげ わかめ みそ		ねぎ		
9 金	ひじきピラフ	○	とりにく ひじき	米 油 さとう 乳不使用マーガリン	にんじん マッシュルーム とうもろこし	596 kcal	
	豆乳シチュー		ウィンナー 調製豆乳	油 じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン	セロリ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく パセリ	19.0 g	
	キャベツのマスタードサラダ			油	キャベツ 赤ピーマン エリンギ		
12 月	ビタパン	○	☆世界の料理☆中東	ビタパン		601 kcal	
	豚肉の炒めもの		ぶたにく	油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ	27.5 g	
	カラフルサラダ		ハム	油 さとう	キャベツ とうもろこし 赤ピーマン		
	レンズ豆とベーコンのスープ		ベーコン レンズまめ	油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ		
13 火	チキンカレーライス	○	とりにく	米 油 じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	638 kcal	
	コーンサラダ			油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	19.2 g	
	フルーツミックス				白桃 りんご みかん		
14 水	ごはん	○		米		597 kcal	
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく	油	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ いんげん	27.8 g	
	磯香和え		のり	さとう	ほうれん草 えのきたけ にんじん		
	かき玉汁		さば節 かまぼこ たまご	でんぷん	にんじん 大根 ねぎ		
15 木	肉そぼろごはん	○	とりにく	米 油 さとう	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	637 kcal	
	豆あじの天ぷら		☆旬の食材☆豆あじ	豆あじ	小麦粉 油 さとう	しょうが	28.7 g
	小松菜のおひたし		おかか		ごまつな キャベツ もやし にんじん		
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ もめんどうふ わかめ みそ さば節	じゃがいも			
16 金	焼肉丼	○	ぶたにく みそ	米 麦 油 さとう 白ごま でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン	568 kcal	
	ピリ辛きゅうり		☆レシビ☆	さとう ごま油	きゅうり 大根	22.4 g	
	わかめスープ		ポークハム わかめ		にんじん チンゲン菜 ねぎ しょうが にんにく		
	さくらんぼ				さくらんぼ		
19 月	高菜ごはん	○	ちりめんじゃこ	米 油	高菜漬	665 kcal	
	豚肉となすの炒め煮		ぶたにく	油 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす ピーマン	25.4 g	
	だご汁		さば節 とりにく あぶらあげ みそ	小麦粉	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ		
	メロン				メロン		
20 火	チャーハン	○	ぶたにく 焼き豚	米 油	にんにく にんじん ねぎ	590 kcal	
	揚げじゃがもち		ダイスチーズ	じゃがいも でんぷん 油 さとう		25.8 g	
	ささみのサラダ		とりにく	オリーブ油 さとう	ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ 大根		
	チンゲン菜のスープ		とりにく さば節		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん とうもろこし		
21 水	カレーミートチーズトースト	○	ぶたにく チーズ	食パン 油 さとう 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	608 kcal	
	ポトフ		ぶたにく ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	26.5 g	
	チッスサラダ		でんぷん 油 さとう	ごまつな きゅうり キャベツ ごぼう れんこん 玉ねぎ			
22 木	コーンピラフ	○	ぶたにく	米 油 さとう 乳不使用マーガリン	にんじん マッシュルーム とうもろこし	609 kcal	
	トマトマカロニグラタン		とりにく チーズ	油 マカロニ パン粉	玉ねぎ にんじん トマト	23.6 g	
	たまごスープ		ベーコン たまご	オリーブ油	玉ねぎ えのきたけ セロリ		
23 金	ゆかりごはん	○		米		618 kcal	
	鶏肉の竜田揚げ		とりにく	でんぷん 油	にんにく しょうが	25.0 g	
	にんじんとじゃがいものきんぴら			油 じゃがいも さとう	にんじん 糸こんにゃく		
	すまし汁		とりにく さば節		大根 にんじん ねぎ		
26 月	マーボー豆腐丼	○	ぶたにく みそ おしどうふ	米 麦 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	631 kcal	
	春雨スープ		とりにく	春雨 白ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ごまつな ねぎ	26.7 g	
	あじさいゼリー		ゼラチン	さとう	ぶどうジュース りんごジュース		
27 火	はちみつレモントースト	○	ぶたにく	食パン 乳不使用マーガリン はちみつ	レモン	607 kcal	
	豚肉のトマト煮			油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	24.8 g	
	ミルクポトフ		ウィンナー とりにく 牛乳	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ かぶ かぶ(葉) キャベツ		
28 水	梅若ごはん	○	しらす干し わかめ	米	カリカリ梅	602 kcal	
	肉じゃが		ぶたにく	油 じゃがいも さとう	しょうが しらす干し にんじん 玉ねぎ いんげん	22.0 g	
	なめこのみそ汁		さば節 にぼし厚削り みそ		大根 にんじん なめこ ねぎ		
29 木	サーモンピラフ	○	さけ	米 乳不使用マーガリン	玉ねぎ ピーマン にんじん ねぎ	607 kcal	
	切り干し大根の洋風サラダ			オリーブ油 さとう	切干大根 にんじん きゅうり キャベツ	22.3 g	
	トマトシチュー		ぶたにく	油 じゃがいも 乳不使用マーガリン 小麦粉 さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ トマト		
30 金	ごはん	○		米		566 kcal	
	さばのカレー揚げ		さば	でんぷん 油	しょうが	24.1 g	
	野菜のからしあえ			さとう	にんじん ほうれん草 えのきたけ		
	とろろ昆布のすまし汁		きぬごしどうふ とろろ昆布 さば節		大根 えのきたけ ねぎ		