



日	曜日	献立名		血や肉になる食品(赤)		力や熱になる食品(黄)		体の調子を整える食品(緑)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主食	おかず・デザート	牛乳	たんぱく質	無機質	炭水化物	油脂・種実	緑黄色野菜			その他・果物
1	金	五目おこわ	かつおのごまがらめ むらくも汁		鶏肉 油揚げ たまご かつお	牛乳	米 もち米 三温糖 でん粉	サラダ油 大豆油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ水煮 しめじ 長ねぎ 干しいたけ しょうが もやし にんにく	833	39.2
行事献立(5月5日 端午の節句)												
3	日	憲法記念日										
4	月	みどりの日										
5	火	こどもの日										
6	水	振替休日										
7	木	チキンカレーライス	アスパラとベーコンのサラダ 清見オレンジ		鶏肉 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	にんじん パセリ	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス ホールコーン 清見オレンジ	789	24.8
8	金	ごはん	ししゃもの甘露煮 野菜のおかか和え じゃがいものそぼろ煮		カラフトししゃも 鶏ひき肉 糸けずり節	牛乳	米 胚芽米 小麦粉 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油	にんじん 冷凍グリーンピース 小松菜	玉ねぎ もやし	761	28.5
11	月	ごはん	焼き魚のバーベキューソース キャベツのごまドレッシングかけ かきたま汁		たまご 冷凍豆腐 さば	牛乳	米 胚芽米 でん粉 三温糖	サラダ油 ごま	小松菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ りんご レモン しょうが キャベツ きゅうり	763	36.0
12	火	高菜チャーハン	わんたんスープ <small>かわうちばんかん</small> 河内晩柑		たまご 豚ひき肉 豚肉 ちりめんじゃこ	牛乳	米 胚芽米 ワンタンの皮	サラダ油	にんじん 小松菜 高菜漬	もやし 白菜 長ねぎ しょうが 河内晩柑	759	33.0
13	水	春野菜の クリームスパゲッティ	グリーンサラダ オレンジゼリー		鶏肉	牛乳 粉寒天	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 上白糖	サラダ油 バター オリーブ油	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ きゅうり オレンジジュース	739	26.5
14	木	かき揚げ丼	けんちん汁 カラマンダリン		えび いか たまご 冷凍豆腐 油揚げ	牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でん粉 さつまいも 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	にんじん 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ 大根 こんにゃく カラマンダリン	846	27.0
15	金	エッグトースト	ポークシチュー フルーツポンチ		たまご 豚肉 大正金時豆	牛乳 ミックスチーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 赤ザラメ 上白糖	サラダ油 マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 黄桃缶 パインアップル缶 みかん缶	822	32.8
18	月	チキンドリア	ジュリエンスープ ニューサマーオレンジ		鶏肉 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム	米 胚芽米 小麦粉	サラダ油	トマトジュース にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 セロリ ニューサマーオレンジ	791	27.5
19	火	親子丼	すまし汁 清見オレンジ		たまご 鶏肉 冷凍豆腐	牛乳 生わかめ	米 胚芽米 三温糖		にんじん みつば	玉ねぎ 長ねぎ 大根 清見オレンジ	785	33.5
20	水	ごはん	ジャンボぎょうざ 中華風野菜 わかめスープ		冷凍豆腐 たまご 豚ひき肉	牛乳 生わかめ	米 胚芽米 ぎょうざの皮 小麦粉 三温糖 でん粉	ごま油 大豆油 ごま	にんじん にら	長ねぎ キャベツ しょうが にんにく 大根 きゅうり	759	26.0
21	木	カレーミートドッグ	豆乳スープ <small>しらぬい</small> 不知火		豚ひき肉 大豆 豆乳 鶏肉	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム	コッペパン パン粉 じゃがいも でん粉	サラダ油	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 不知火	730	34.4
22	金	ごはん	コロケ 大根とひじきのサラダ みそ汁		冷凍豆腐 たまご 油揚げ 豚ひき肉 糸けずり節 白みそ	牛乳 スキムミルク 生わかめ ひじき	米 胚芽米 じゃがいも パン粉 小麦粉 ポテトフレーク 三温糖	大豆油 ごま油 サラダ油	小松菜 にんじん	えのきだけ 玉ねぎ 大根 きゅうり	869	31.3
25	月	わかめうどん	ハリハリサラダ さつまいものごま団子		うずら卵水煮 鶏肉 油揚げ かまぼこ 白いんげん豆	牛乳 生わかめ	冷凍うどん 三温糖 さつまいも 白玉粉	大豆油 ごま油 ごま	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根	751	30.7
26	火	メキシカン フィッシュサンド	麦入り野菜スープ メロン		豚ひき肉 大豆 メルルーサ 鶏肉	牛乳 スライスチーズ	丸パン 小麦粉 でん粉 押し麦 じゃがいも	サラダ油 大豆油	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ メロン	735	36.9
27	水	五穀ごはん	千草焼き 変わり漬け 利休汁		豚肉 白みそ 豚ひき肉 たまご	牛乳	米 米粒麦 もち米 黒米 もちきび 三温糖	サラダ油 ごま油 練りごま ごま	にんじん 小松菜	白菜 大根 長ねぎ しめじ 糸こんにゃく 干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ きゅうり しょうが	759	31.7
28	木	ごはん	魚のしょうが風味焼き 小松菜のごま和え 豚汁		冷凍豆腐 豚肉 白みそ 赤みそ 油揚げ さわら	牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖	ごま	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ こんにゃく しょうが もやし	758	39.3
29	金	コーンピラフ	チリコンカン キャベツスープ <small>かわうちばんかん</small> 河内晩柑		鶏肉 ベーコン 豚ひき肉 大正金時豆	牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖	サラダ油	にんじん パセリ ホールトマト	玉ねぎ キャベツ ホールコーン にんにく 河内晩柑	734	27.5

☆献立は行事や食材納入の都合により、変更する場合があります。