



5月 予定献立表

 このマークが付いているメニューは、今日の「カムカムメニュー」(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

今月の祭事

<こどもの日>



5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」といわれています。

古来は「端午(たんご)の節句」といって男の子の健全な成長を祝う日でしたが、1948年に国民の祝日法で「こどもの日」として広く親しまれるようになりました。

「粽(ちまき)」や「柏餅(かしわもち)」を食べたり、「菖蒲(しょうぶ)湯」に入る風習があります。

季節の食材

<えんどう豆>



えんどう豆には、豆を食べる「実えんどう」と、豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べる絹さやなどの「さやえんどう」があります。

★知識：さやのまま食べる「さやえんどう」は、カロテンをたくさん摂取できます。また、活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。

★料理：豆ごはん、卵とじ、スープなど

★給食の提供：9(火)「豆ごはん」

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。(株)魚国株式会社

8日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	60	黄
牛乳	牛乳	200	赤
メンチカツ	メンチカツ (大豆・鶏・豚・たまねぎ・パン粉) 油	45 (1個) 5	赤 黄
イタリアンサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり イタリアンドレッシング 塩	45 5 9 5 7 0	青 青 青 青 黄 黄
コンソメスープ	たまねぎ はくさい ベーコン コンソメ 塩 こしょう 水	14 14 5 4 0 0 113	青 青 赤 黄 黄 黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	581 28.2 21.2 257 3.0 2.7	kcal g g mg g g

9日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
豆ごはん	こめ えんどう豆 だし昆布 塩	50 9 0.09 0.09	黄 赤 黄 黄
牛乳	牛乳	200	赤
白身魚のかば焼き風	ホキ 酒 小麦粉 油 かば焼きのたれ みりん 上白糖	40 1.8 2.7 2.7 4.5 2.7 0.9	赤 黄 黄 黄 黄 黄
和え物	はくさい きゅうり にんじん かまぼこ うすくち醤油 上白糖 鰹だし	36 9 4.5 3.6 2.7 1.8 0.45	青 青 青 赤 黄 黄
だいこんの味噌汁	だいこん たまねぎ みそ だし粉 水	18 14 9 0.9 113	青 青 赤 黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	470 21.8 11.5 257 2.3 3.4	kcal g g mg g g

10日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	60	黄
クリームシチュー	鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 シチュールー 牛乳 スキムミルク ブロッコリー	27 27 27 14 9 0.9 23 27 2.3 9	赤 青 黄 青 黄 黄 赤 赤 青
シーフードサラダ	シーフードミックス (エビ・イカ・タコ・イタヤ貝) キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 塩 こしょう ゆず醤油ドレッシング	14 18 9 9 4.5 0.45 0.09 5.4	赤 青 青 青 黄 黄 黄
ジョア	ジョア(フレーン)	125	赤
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	559 20.7 13.2 318 3.4 4.3	kcal g g mg g g

11日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
マーボー丼	こめ 豚ミンチ 豆腐 たまねぎ おろしにんにく おろししょうが 油 赤みそ 麻婆ソース 豆板醤 こいくち醤油・上白糖 片栗粉 水 牛乳	70 27 45 36 0.09 0.45 0.45 1.8 4.5 0.45 1.4 1.4 12 200	黄 赤 赤 青 青 青 黄 黄 黄 黄 黄 赤
牛乳	牛乳	120	赤
大根の中華風和え物	だいこん にんじん わかめ 塩 うすくち醤油・上白糖 酢 白ごま	45 4.5 0.45 0.09 2.25 3.6 0.09	青 青 青 黄 黄 黄 赤
たまごの中華スープ	たまご たまねぎ 干しいたけ 青ねぎ シャンタン 塩・こしょう・ごま油 片栗粉 水	14 9 0.45 2.7 3.6 0.09 1.7 113	赤 青 青 青 黄 黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	601 24.3 18.7 312 3.4 3.6	kcal g g mg g g

15日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	60	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉 おろししょうが 酒 こいくち醤油 片栗粉 油	54 0.9 0.9 1.8 5.4 5.4	赤 青 黄 黄 黄 黄
キャベツのごま和え	キャベツ にんじん きゅうり うすくち醤油 みりん 上白糖 白ごま	36 9 4.5 1.8 0.9 0.18 0.45	青 青 青 黄 黄 赤
すまし汁	たまねぎ ちんげん菜 わかめ 塩 うすくち醤油 だし粉 水	14 9 0.45 0.18 3.15 0.9 113	青 青 青 黄 黄 黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	473 25.6 10.4 235 2.8 2.3	kcal g g mg g g

16日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
たけのこごはん	こめ たけのこ 酒 うすくち醤油 塩 だし粉	45 13.5 1.8 0.7 0.9	黄 青 黄 黄 黄
牛乳	牛乳	200	赤
さけの塩焼き	さけ 酒 塩	40 1.8 0.9	赤 黄
春雨のマヨネーズ和え	緑豆春雨 きゅうり・にんじん かにかまぼこ マヨネーズ 塩・こしょう 上白糖	5.4 4.5 4.5 5.4 0.45	青 青 赤 黄 黄
もやしの味噌汁	もやし 小松菜 うす揚げ みそ だし粉 水	18 13.5 4.5 9 0.9 113	青 青 赤 黄 黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	469 25.2 15.9 257 1.8 1.5	kcal g g mg g g

17日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	45	黄
牛乳	牛乳	200	赤
焼きそば	そば	110	黄
	豚肉	14	赤
	キャベツ	23	青
	にんじん	9	青
	たまねぎ	14	黄
	油	0.09	黄
	焼きそばソース	14	黄
	塩・こしょう	0.09	黄
揚げぎょうざ	ぎょうざ	36	赤
	(鶏・キャベツ・にんにく・しょうが・じゃが芋・小麦粉)	(2個)	
	油	2.7	黄
中華スープ	にんじん	9	青
	たまねぎ	18	黄
	ちんげん菜	4.5	黄
	ジャンタン	3.6	黄
	塩		
	こしょう		
	ごま油	0.45	黄
	水	113	
果物	オレンジ	50	青
	(1/6個)		
栄養価	エネルギー	680	kcal
	蛋白質	19.6	g
	脂肪	23.7	g
	カルシウム	260	mg
	食物繊維	3.5	g
塩分	5.0	g	

18日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	60	黄
ふりかけ	ふりかけ・のりたま	2	黄
牛乳	牛乳	200	赤
ツナとじゃが芋のマヨグラタン	じゃが芋	27	黄
	たまねぎ	27	黄
	マッシュルーム	9	青
	にんじん	9	青
	ホールコーン	18	黄
	ツナ	9	赤
	ミックスチーズ	13.5	黄
	塩	0.45	黄
	こしょう	0.09	黄
	マヨネーズ	9	黄
	パセリ	0.09	黄
	コンソメ	0.9	黄
茹で野菜	ブロッコリー	18	青
	カリフラワー	18	青
	にんじん	9	青
	レモンドレッシング	4.5	黄
コンソメスープ	キャベツ	14	青
	たまねぎ	18	黄
	ベーコン	4.5	黄
	コンソメ	3.6	黄
	塩	0.18	黄
	こしょう	0.09	黄
	水	113	
栄養価	エネルギー	606	kcal
	蛋白質	19.3	g
	脂肪	24.2	g
	カルシウム	236	mg
	食物繊維	3.6	g
塩分	3.3	g	

22日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	60	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のソテー	鶏もも肉	40	赤
	酒	5.4	黄
	塩	0.09	黄
	こしょう	0.045	黄
	シャリアピン	9	黄
ころころサラダ	ビーンズミックス (ヒヨ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆)	18	赤
	枝豆	13.5	青
	にんじん	4.5	黄
	マカロニ	2.3	黄
	赤ドレッシング	1.4	黄
	塩	0.45	黄
	こしょう	0.009	黄
コンソメスープ	かぼちゃ	14	青
	たまねぎ	18	黄
	にんじん	4.5	黄
	コンソメ	3.6	黄
	塩	0.09	黄
	こしょう	0.01	黄
	水	113	
栄養価	エネルギー	549	kcal
	蛋白質	21.9	g
	脂肪	17.8	g
	カルシウム	226	mg
	食物繊維	3.0	g
塩分	2.4	g	

23日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	60	黄
牛乳	牛乳	200	赤
豚肉とごぼうの甘辛煮	豚肉	36	赤
	ささがきごぼう	18	青
	たまねぎ	18	黄
	にんじん	4.5	黄
	いんげん	4.5	黄
	油	1.8	黄
	こいくち醤油	3	黄
	みりん	3	黄
	上白糖	1.1	黄
青のりホテト	じゃがいも	45	黄
	青のり	0.09	黄
	塩	0.18	黄
	油	1.8	黄
はくさいの味噌汁	はくさい	18	青
	たまねぎ	13.5	黄
	うすくち醤油	4.5	黄
	みそ	9	黄
	だし粉	0.9	黄
	水	113	
栄養価	エネルギー	572	kcal
	蛋白質	21.0	g
	脂肪	18.9	g
	カルシウム	254	mg
	食物繊維	3.6	g
塩分	1.7	g	

24日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	60	黄
牛乳	牛乳	200	赤
タラの竜田揚げ	白糸ダラ	40	赤
	おろししょうが	1.8	黄
	うすくち醤油	3.6	黄
	酒	2.7	黄
	片栗粉	4.5	黄
	油	5.4	黄
もやしとほうれん草のぼん酢和え	もやし	45	青
	ほうれん草	9	青
	にんじん	4.5	黄
	ぼん酢醤油	6.3	黄
すまし汁	たまねぎ	13.5	青
	豆腐	13.5	黄
	にんじん	4.5	黄
	青ねぎ	2.7	黄
	塩	0.18	黄
	うすくち醤油	3.15	黄
	だし粉	0.9	黄
	水	113	
栄養価	エネルギー	515	kcal
	蛋白質	24.8	g
	脂肪	14.9	g
	カルシウム	308	mg
	食物繊維	2.9	g
塩分	2.7	g	

25日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
カレーライス	こめ	70	黄
	牛肉	27	赤
	じゃが芋	36	黄
	たまねぎ	22.5	黄
	にんじん	18	黄
	油	0.09	黄
	カレールー	22.5	黄
福神漬	福神漬	14	青
牛乳	牛乳	200	赤
じゃこビーサラダ	だいこん	45	青
	きゅうり	4.5	黄
	にんじん	4.5	黄
	ホールコーン	4.5	黄
	しらす	1.8	黄
	ピーナツ八割	2.7	黄
	ごま醤油ドレッシング	7.2	黄
	塩	0.09	黄
	こしょう	0.09	黄
チーズ	キャンディチーズ	10	赤
	(2個)		
栄養価	エネルギー	700	kcal
	蛋白質	21.7	g
	脂肪	26.5	g
	カルシウム	257	mg
	食物繊維	2.7	g
塩分	3.2	g	

30日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	60	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉と大根の煮物	鶏もも肉	36	赤
	油	1.8	黄
	だいこん	4.5	黄
	厚揚げ	18	黄
	にんじん	14	黄
	干しいたけ	0.45	黄
	こいくち醤油	3.6	黄
	みりん	1.8	黄
	上白糖	1.4	黄
	だし粉	1.8	黄
	絹さや	2.7	黄
春雨の和え物	緑豆春雨	7	黄
	きゅうり・にんじん	4.5	黄
	ホールコーン	4.5	黄
	上白糖	1.8	黄
	白砂糖	3.6	黄
	うすくち醤油	1.4	黄
	みりん	0.45	黄
味噌汁	もやし	18	青
	わかめ	0.45	黄
	青ねぎ	2.7	黄
	みそ	9	黄
	だし汁	117	黄
栄養価	エネルギー	571	kcal
	蛋白質	22.1	g
	脂肪	18.2	g
	カルシウム	237	mg
	食物繊維	2.9	g
塩分	3.1	g	

31日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	60	黄
牛乳	牛乳	200	赤
白身魚のコーンマヨ焼き	ホキ	40	赤
	酒	2.7	黄
	塩	0.09	黄
	こしょう	0.009	黄
	小麦粉	5.4	黄
	ホールコーン	9	黄
	マヨネーズ	13.5	黄
	塩	0.45	黄
	こしょう	0.09	黄
野菜ソテー	キャベツ	36	青
	たまねぎ	13.5	黄
	にんじん	9	黄
	ベーコン	5.4	黄
	ピーマン	4.5	黄
	塩・こしょう	0.09	黄
	コンソメ	0.45	黄
	油	0.36	黄
コンソメスープ	じゃがいも	13.5	黄
	たまねぎ	18	黄
	にんじん	4.5	黄
	パセリ	0.09	黄
	コンソメ	2.7	黄
	塩	0.45	黄
	こしょう	0.09	黄
	水	113	
栄養価	エネルギー	585	kcal
	蛋白質	22.2	g
	脂肪	21.0	g
	カルシウム	246	mg
	食物繊維	2.2	g
塩分	3.9	g	