

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

＜子どもの日＞



5月5日は「こどもの日」です。
「子どもの人格を重んじ、子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：さやのままで食べる“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）魚国総本社

献立名	食材名	使用量 g	食材料
ごはん	ごめ	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 シチュールウ 牛乳 スキムミルク フロッコリー	27 27 27 14 9 0.9 23 27 2.3 9	赤 青 黄 青 黄 青 黄 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 青 黄 青 黄
ジョア	ジョア(フレーン)	125	赤
米 穀	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物纖維	559 20.7 3.2 316 3.1	kcal g g mg g

献立名	食材名	使用量 g	食材料
マー婆ー丼	ごめ 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 亦 赤 青 青 青 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 亦
牛乳	牛乳	200	亦
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 45 0.45 0.09 2.25 3.6 0.09	青 青 青 黄 黄 黄 亦
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・こま油 片栗粉 水	14 9 0.45 2.7 3.6 0.09 2.7 113	赤 青 青 青 黄 黄 黄 亦
栄養価	エネルギー 炭水化物 脂肪 カルシウム 食物繊維	601 24.3 18 313 2.7 25.6	kcal g g mg g g

献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	ごめ	60	穀類
牛乳	牛乳	200	赤身肉
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	赤身肉 穀類
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 こしょう	45 5 5 5 7 0	青菜 青菜 青菜 青菜 青菜 青菜
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	青菜 青菜 赤身肉 赤身肉 黄身肉 黄身肉 黄身肉
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	581 182 216 257 30 2.7	Kcal g g mg g g

献立名	食材名	使用量 g	食品 群
豆こはん	ごめ えんどう豆 だし昆布 塩	50 9 0.09 0.09	葉 赤 葉 葉
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 葉 葉 葉 葉 葉 葉
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 鰯だし	36 9 4.5 3.6 2.7 1.8 0.45	青 青 青 赤 葉 葉 葉
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 青 赤 葉
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 11.5 251 2.3 3.4	kcal g g mg g g

献立名	食材名	使用量 g	食品 別
たけのこごはん	ごめ 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 黄 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 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 亦 黄 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 亦 黄 黄 黄
栄 養 価	エネルギー 炭水化物 脂肪 食物繊維	469 25.2 15.9 25.7 18.5	Kcal g g g g

17日(水)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
こはん	ごめ	45	黄
牛乳	牛乳	200	赤
焼きそば	そば 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ 油 焼きそばソース 塩・こしょう	110 14 23 9 14 0.09 14 0.09	黄 亦 青 青 青 黄 黄 黄
揚げぎょうざ	ぎょうざ (鶏・キヘイ・にんにく・ しょうが・じゃが芋・小麦粉) 油	36 (2個) 2.7	赤 黄
中華スープ	にんじん たまねぎ ちんげん菜 シャンタン 塩 こしょう ごま油 水	9 18 4.5 3.6 0.45 113	青 青 青 黄 黄 黄 黄
果物	オレンジ	50 (1/6個)	青
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 糖分	680 19.6 23.7 260 2.9 50	kcal g g mg g g

献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん ふりかけ 牛乳	ごめ ふりかけ・のりたま 牛乳	60 2 200	黄 黄 赤
ツナとじゃが芋の マヨグラタン	じゃが芋 たまねぎ マジカルーム にんじん ホールコーン ツナ ミックスチーズ 塩 こしょう マヨネーズ ハゼリ コンソメ	27 27 9 9 18 9 13.5 0.45 0.09 9 0.09 0.9	黄 青 青 青 青 青 赤 亦 黄 黄 青 青 亦 黄 黄 青 青 黄
茹で野菜	ブロッコリー カリフラワー にんじん レモンドレッシング	18 18 9 4.5	青 青 青 黄
コンソメスープ	キャベツ たまねぎ ベーコン コンソメ 塩 こしょう 水	14 18 4.5 3.6 0.18 0.09 113	青 青 亦 黄 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 糖分	606 19.3 24.2 329 5.6 33	kcal g g mg g %

22日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	ごめ	60	穀
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のソテー	鶏もも肉 酒 塩	40 5.4 0.09	赤 黄 黄
ごろごろサラダ	こしょう シャリーピン	0.045 9	黄 黄
ピーンズミックス (ピヨ豆・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	青
マカロニ		2.3	黄
赤ドレッシング		14	黄
塩		0.45	黄
こしょう		0.009	黄
コンソメスープ	かぼちゃ たまねぎ にんじん コンソメ 塩 こしょう 水	14 18 4.5 3.6 0.09 0.01 113	青 青 黄 黄 黄 黄 青
エヌルキー		54.9	kg
筍白質		21.9	g
脂肪		17.8	g
カルシウム		22.6	mg
食物繊維		9.0	g
糖分		24	g

献立名		食材名	使用量 g	食品 色
ごはん		ごめ	60	黄
牛乳		牛乳	200	赤
豚肉とごぼうの 甘辛煮		豚肉 ささがきごぼう たまねぎ にんじん いんげん 油 こいくち醤油 みりん 上白糖	36 18 18 4.5 4.5 1.8 3 3 1.1	赤 青 青 高 青 高 青 黄 黄 黄 黄 黄
青のりボテト		じゃがいも 青のり 塩 油	45 0.09 0.18 1.8	黄 青 高 黄 黄
はくさいの 味噌汁		はくさい たまねぎ うず揚げ みそ だし粉 水	18 13.5 4.5 9 0.9 113	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 糖分	572 21.0 18.9 254 3.6 17	kcal g g mg g g

献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	ごめ	60	黄
牛乳	牛乳	200	赤
タラの竜田揚げ	白糸タラ おろししょうが うすくち醤油 酒 片栗粉 油	40 1.8 3.6 2.7 4.5 5.4	赤 青 黄 黄 黄 黄
もやしとほうれん草の ほん酢和え	もやし ほうれん草 にんじん ほん酢醤油	45 9 4.5 6.3	青 青 青 黄
すまし汁	たまねぎ 豆腐 にんじん 青ねぎ 塩 うすくち醤油 だし粉 水	13.5 13.5 4.5 2.7 0.18 3.15 0.9 113	青 赤 青 青 黄 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 糖分	515 24.8 14.9 23.8 20 27	kcal g g mg g g

献立名	食材名	使用量 g	食品群
カレーライス	ごめ 牛肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん 油 カレールウ	70 27 36 22.5 18 0.09 22.5	黄 赤 黄 青 青 黄 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 きゅうり にんじん ホールコーン しらす ピーナツハラ割 ごま醤油ドレッシング 塩 こしょう	45 4.5 4.5 4.5 1.8 2.7 7.2 0.09 0.09	青 青 青 青 青 赤 赤 黄 黄
チーズ	キャンディチーズ	10 (2個)	赤
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 糖分	700 21.7 26.5 22.7 3.7 3.2	Kcal g g mg g %

献立名	食材名	使用量 g	食品 別
こはん 牛乳	ごめ 牛乳	60 200	黄 赤
白身魚の コーンマヨ焼き	ホキ 酒 塩 こしょう 小麦粉 ホールコーン マヨネーズ 塩 こしょう	40 2.7 0.09 0.009 5.4 9 13.5 0.45 0.09	赤 黄 黄 黄 青 黄 黄 青 黄 黄 黄 青
野菜ソテー	キャベツ たまねぎ にんじん バーモン ビーマン 塩・こしょう コンソメ 油	36 13.5 9 5.4 4.5 0.09 0.45 0.36	青 青 青 赤 青 黄 黄 青
コンソメスープ	じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ コンソメ 塩 こしょう 水	13.5 18 4.5 0.09 0.27 0.45 0.09 113	黄 青 青 青 黄 黄 青
栄 養 価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カロリイ 食物繊維 脂分	585 222 210 216 22 30	kcal g g me g g