

令和7年5月予定献立表

日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルギー含む）	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	わかめ入りグリーンピースごはん 牛乳【乳】 たらの五色焼き 花野菜サラダ 新玉ねぎのみそ汁	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ドレッシング じゃがいも わかめ 油揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人蔘	789	32.3
2	金	ごはん 牛乳【乳】 ハンバーグおろしソース アスパラソテー【乳】 茗竹汁 粕餅	米 牛乳 砂糖 バター わかめ かまぼこ 粕餅	860	31.1
7	水	はちみつパン【小麦】 牛乳【乳】 ブロッコリーの ツナマヨネーズ焼き【乳】 ウインナーとほうれん草のソテー ポークストロガノフ【乳・小麦】	パン 牛乳 油 ノンエッグマヨネーズ 油 バター ハヤシフレーク 砂糖 鶏肉 生クリーム	796	33.9
8	木	タンメン （中華麺）【小麦】 牛乳【乳】 抹茶小豆蒸しパン【小麦・乳】 ナムル	中華麺 油 砂糖 ホットケーキミックス 甘納豆 ごま油 砂糖 米 砂糖 牛乳 鶏肉 ひじき 牛乳 あじフライ コーンサラダ 豚汁	831	29.6
9	金	ひじきごはん 牛乳【乳】 あじフライ【小麦】 コーンサラダ 豚汁	米 砂糖 牛乳 油 ドレッシング じゃがいも 鶏肉 ひじき 牛乳 あじフライ どうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 人蔘 しめじ こんにゃく ねぎ	791	32.7
12	月	ごはん 牛乳【乳】 厚焼き餅【餅】 華風和え 厚揚げと豚肉のみそ炒め	米 牛乳 厚焼き餅 ごま油 砂糖 ごま 砂糖 鶏肉 厚揚げ みそ 小松菜 人蔘 もやし きゅうり 生薑 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人蔘 ししいたけ	807	34.8
13	火	黒パン【小麦】 牛乳【乳】 フィッシュアンドチップス 海苔サラダ コーンポタージュ【小麦・乳】	パン 牛乳 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング じゃがいも 小麦粉 バター 油 牛乳 生クリーム	883	28.1
14	水	ポークカレー （煮込み）【小麦】 牛乳【乳】 鶏肉のマーマレードやき 手作り福神漬け	煮込み 米 油 じゃがいも カレールー 牛乳 油 マーマレード 砂糖 鶏肉 ひじき 大根 きゅうり れんこん 生薑	832	32.8
15	木	こどもパン【小麦】 牛乳【乳】 メンチカツ【小麦】 キャベツのソテー【乳】 じゃがだんごスープ ヨーグルト	パン 牛乳 油 バター じゃがいも でん粉 ヨーグルト 牛乳 メンチカツ キャベツ 人蔘 どうもろこし 人蔘 玉ねぎ 小松菜	808	27.9
16	金	ごはん 牛乳【乳】 さばのみそ焼き いんげんのソテー けんちん汁	米 牛乳 砂糖 油 豆腐 油揚げ 牛乳 さば みそ ベーコン 豆腐 油揚げ いんげん どうもろこし ごぼう 人蔘 ねぎ 大根 こんにゃく ししいたけ チンゲンサイ	808	30.6
19	月	ココア揚げパン【小麦】 牛乳【乳】 ポイルウインナー ワンタンスープ【小麦】	パン 油 ココア 砂糖 牛乳 ウインナー 鶏肉 ワンタンの皮 人蔘 玉ねぎ もやし キャベツ ししいたけ にら	854	32.0

日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルギー含む）	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
20	火	ごはん 牛乳【乳】 肉バオズ③【小麦】 中華きゅうり マーボー豆腐	米 牛乳 砂糖 ごま油 油 砂糖 でん粉 豚肉 みそ 豆腐 玉ねぎ ビーマン トマト こんにゃく キャベツ きゅうり 人蔘 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー しめじ	817	34.0
21	水	バターロール【小麦】 牛乳【乳】 ホキのトマトソースかけ こんにゃくサラダ 花野菜のクリームシチュー 【小麦・乳】	パン 牛乳 でん粉 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング 油 バター 小麦粉 じゃがいも 鶏肉 牛乳	835	31.6
22	木	きつねうどん （地粉うどん）【小麦】 牛乳【乳】 そら豆のかき揚げ【小麦】 キャベツのおひたし	地粉うどん 牛乳 小麦粉 油 鶏肉 なたね 油揚げ ちくわ かつお節 キャベツ 人蔘	805	32.7
23	金	カレーピラフ 牛乳【乳】 ベーコンオムレツ【卵・乳】 温野菜 肉団子とビーフンのスープ	米 油 牛乳 卵 豆乳 チーズ ベーコン ドレッシング ビーフン 鶏肉 なたね 油揚げ ほうれん草 人蔘 ねぎ ししいたけ ブロッコリー カリフラワー どうもろこし 玉ねぎ ししいたけ キャベツ	748	33.9
26	月	食パン【小麦】 メープルジャム 牛乳【乳】 かぼちゃのミートソースグラタン 【小麦・乳】 グリーンサラダ アルファベットスープ【小麦】	パン メープルジャム 牛乳 油 バター 小麦粉 ドレッシング マカロニ 牛乳 鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー キャベツ 人蔘 玉ねぎ どうもろこし パセリ	781	29.8
27	火	こまつなごはん 牛乳【乳】 鶏のから揚げ② 春野菜のごまあえ 白玉汁	米 油 ごま 牛乳 でん粉 油 ごま 砂糖 白玉団子 鶏肉 小松菜 人蔘 生薑 キャベツ いんげん 人蔘 人蔘 大根 しめじ ほうれん草	790	34.5
28	水	コッパン【小麦】 牛乳【乳】 焼きそば【小麦】 肉団子の和風ソースかけ フルーツポンチ	パン 牛乳 中華麺 油 砂糖 ゼリー 牛乳 鶏肉 肉団子 鶏肉 人蔘 ビーマン もやし キャベツ 夏みかん パイナップル 桃	830	31.0
29	木	ごはん 牛乳【乳】 魚のごまがらめ こんにゃくソテー にら玉汁【餅】	米 牛乳 でん粉 油 砂糖 ごま 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 鶏肉 さくら 鶏肉 こんにゃく 人蔘 どうもろこし 小松菜 生薑 にら 人蔘 だけのこ	837	31.7
30	金	豚キムチ丼 （ごはん） 牛乳【乳】 えびしゅうまい③【小麦・えび】 春雨スープ	米 油 ごま油 牛乳 えびしゅうまい 春雨 鶏肉 こんにゃく 人蔘 玉ねぎ にら こんにゃく だけのこ 白菜キムチ 人蔘 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	789	28.5
				基準栄養量	830 35.3
				平均栄養量	815 31.7

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
◎ 毎月19日は「食育の日」です。

