

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
1 (月)	鮭と枝豆ご飯の具 彩り野菜とキャベツのメンチカツ 新じゃがと玉葱の味噌汁	麦 ご飯	☆	鮭フレーク メンチカツ 米味噌 油揚げ 鶏肉	若布 牛乳	人参	枝豆むき身 白ネギ 玉葱	砂糖 じゃがいも 米 丸麦	油 揚げ油	788 27.1 24.5	【旬の食べ物】
2 (火)	マカロニサラダ ミニ柏餅 野菜コンソメスープ キャロットコッパン	パン	☆	ロースハム ウインナー	牛乳	人参	玉葱 胡瓜 コーンカネ ル キャベツ	シエルマカロニ 砂糖 柏餅 キャロットパン	エッグケアマヨネー	725 19.9 31.2	
8 (月)	豚肉味噌生姜煮 竹輪の磯辺揚げ 1本 小松菜とじゃこのおひたし	ご飯	☆	豚肉スライス 赤味噌 ちくわ	青のり 白す干 牛乳	にら こまつ菜	生姜 玉葱 えのき	砂糖 中力粉 米	油 揚げ油	772 33.9 22.0	
9 (火)	白身魚フライ 一食ノンエッグタルタルソース ラタトゥイユ 横割り丸パン	パン	☆	白身魚フライ ベーコン	牛乳	トマト角切缶 ピーマン 赤 ピーマン 人参	茄子 玉葱 ズッキーニ キャベツ おろしにんにく	じゃがいも ライ 麦パン	揚げ油 タルタル ソース 油	717 25.4 30.8	
10 (水)	ユーリンチー たけのこ入マーボ春雨 チゲ風スープ	ご飯	☆	鶏肉 米味噌 ミンチ 豆腐	牛乳	カットチンゲン 菜	白ネギ おろしにんにく たけのこ 生姜 しめじ もやし	中力粉 砂糖 でん粉 緑豆 春雨 米	揚げ油 ごま油	801 28.3 27.0	
11 (木)	サバのカレー煮 切干大根煮 いなか汁	ご飯	☆	さば 角天 鶏 もも小肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳	人参	椎茸 千切大根 枝豆 むき身 板こんにゃく	砂糖 里いも でん粉 米	油	911 32.3 34.5	【5月5日 端午の節句】 こどもの健やかな成長を願う行事です。この日は「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。かしわもちを包んでいる葉っぱは、柏(かしわ)という木の葉っぱです。柏の葉は新しい葉がでるまで落ちないことから、とても縁起が良いとされています。
12 (金)	ハヤシライス 7品目サラダ アセロラゼリー	麦 ご飯	☆	牛肉	若布 牛乳	人参	グリーンピース マッシュルーム 玉葱 おろしにんにく キャベツ れんこん 枝豆 むき身 コーンカネ	砂糖 アセロラ ゼリー 米 丸麦	油	773 26.6 20.4	
15 (月)	鶏の山賊焼 彩りナムル 赤だし味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 ロースハム 米味噌 赤味噌 豆腐	若布 牛乳	ほうれん草 人参	生姜 胡瓜 コーンカネ ル えのき	砂糖 うずまさ ふ 米	油 すりごま (白) ごま油	729 30.7 21.9	
16 (火)	パンネのポロネーゼ コーンクリームスープ ヨーグルト 黒豆きなこクリーム 県産小麦食パン	パン	☆	ミンチ 牛肉 ミンチ	牛乳 ヨーグルト	トマト角切缶	生姜 玉葱 おろしにんにく コーンカネ	ペンネマカロニ 砂糖 パン	油 オリーブ油 黒豆きなこ	818 27.5 25.1	【あさり】 あさは、3月～5月が旬です。成長期に欠かせないカルシウムや鉄などのミネラルとビタミンB12を多く含んでいます。うまみがあってとてもおいしいです。30日のクラムチャウダーであさりを使用しています。
17 (水)	中華丼の具 華イカシューマイ 1個 パンサンスー	麦 ご飯	☆	豚肉スライス いかしゅうまい ロースハム	牛乳	人参	白菜 白ネギ 生姜 玉葱 椎茸 胡瓜 木耳	砂糖 でん粉 緑豆 春雨 丸 麦 米	油 いりごま (白) ごま油	744 26.6 19.0	
18 (木)	ジャージャン豆腐 コロッケ 人参といんげんのツナマヨ和え	ご飯	☆	赤味噌 豚肉 スライス 厚揚げ (冷凍) シーチキン	牛乳	人参 こまつ菜 いんげん	キャベツ 生姜 おろしにんにく コーンカネ	でん粉 砂糖 牛肉コロッケ マ カロニ 米	ごま油 油 揚げ油 すりごま (白) エッグケアマヨネー	924 30.2 32.7	
19 (金)	鶏肉と大豆のキーマカレー スパゲティサラダ 甘夏缶	麦 ご飯	☆	鶏肉 大豆 ロースハム	牛乳	トマトピューレ 人参	おろしにんにく 玉葱 生姜 胡瓜 甘夏みかん	スパゲティ 米 丸麦	油 エッグケアマヨネー	972 32.9 37.5	
24 (水)	【手巻きおにぎり】 手巻き用のり(4枚入) ツナマヨ / 一食のり佃煮 鶏の唐揚げ はるさめ汁	ご飯	☆	鶏肉 シーチキン かまぼこ 豆腐	焼のり のり佃煮 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく 椎茸	でん粉 緑豆 春雨 米	揚げ油 エッグケアマヨネー	802 31.0 27.7	【24日 手巻きおにぎり】 海苔は4枚入りになっています。海苔に適量のご飯をのせ、ツナマヨかのり佃煮をつけ、巻いて食べましょう。
25 (木)	白身魚のエスカベッシュ 豚汁 一食のりかつおふりかけ	ご飯	☆	赤魚 米味噌 豚肉スライス 油揚げ かつお ふりかけ	牛乳	人参 赤ピーマン	玉葱 おろしにんにく ごぼう 大根 キャベツ 板 こんにゃく 椎茸	でん粉 砂糖 米	揚げ油 オリーブ油	766 32.1 21.1	●海苔の向き 上 下
26 (金)	豚肉丼の具 信田和え りんご	麦 ご飯	☆	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	こまつ菜	玉葱 白ネギ りんご	砂糖 米 丸麦		755 29.5 20.4	●ご飯をのせる 目安の場所
29 (月)	さばの胡麻醤油焼き ひじきの煮付け 団子汁	ご飯	☆	さば 角天 米 味噌 豚肉スライス	芽ひじき 若布 牛乳	人参	ごぼう ささがき 枝豆 むき身 白菜 大根 ごぼう 椎茸	砂糖 白玉団子 米	いりごま(白) 油	902 31.9 30.6	
30 (火)	【ホットドッグ風】 ウインナーソーテー 野菜ソーテー クラムチャウダー 背割りコッパン / ミルメーク	パン	☆	ウインナー ベーコン あさり	牛乳	人参	玉葱 キャベツ	じゃがいも パン ミルメーク	油 バター有塩	784 27.2 33.3	【30日ホットドッグ風】 ウインナーと野菜ソーテーを別々に調理しています。2つを合わせて、パンに挟み、ホットドッグ風にして食べましょう。
31 (水)	豚肉のスタミナ炒め 野菜中華スープ 国産一食納豆	ご飯	☆	豚肉スライス ベーコン 納豆	牛乳	人参 にら	キャベツ 生姜 おろしにんにく もやし 玉葱 椎茸	米	油 ごま油	792 36.9 25.6	