

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	
~こどもの日献立~ 5月1日はこどもの日です。子どもの健やかな成長を願う日です。										
1	金		白飯 鯉の香り揚げ 糸こんにゃくとツナのピリ辛炒め 豚汁 柏もち	鯉 木綿豆腐 豚小間 味噌 鶏小間	牛乳	白飯 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 柏もち	白絞油 米糠油	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ しめじ	853 35.2
7	木		抹茶入りきな粉揚げパン 豆腐団子のスープ キャベツときゅうりのドレッシング もも&うめヨーグルト	きな粉 絞豆腐 鶏ひき肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	米粉ツイストパン 片栗粉 緑豆はるさめ	白絞油 柑橘風ドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし キャベツ きくらげ きゅうり	827 34.1
8	金		白飯 アジフライマスタードソースかけ 切り干し大根の煎り煮 野菜椀	アジフィレ 竹輪 油揚げ 木綿豆腐 味噌	牛乳	白飯 じゃがいも	白絞油 米糠油	トマト缶 にんじん さやいんげん こまつな	切り干し大根 ねぎ だいこん ごぼう	794 30.3
11	月		広東麺 大豆とポテトの揚げ煮 春雨サラダ	大豆 豚小間 うずら卵	牛乳	ホット中華麺 片栗粉 フレンチポテト 緑豆はるさめ	白絞油 ごま油 パンパノドレッシング	にんじん にら パセリ チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい ねぎ たけのこ キャベツ	790 27.2
12	火		白飯 鯖の照り焼きカレー風 磯の香あえ だんご汁	さわら かつお節 味噌	牛乳	白飯 薄力粉 じゃがいも こんにゃく 白玉団子	米糠油	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	801 30.6
13	水		ハムカツチーズサンド メキシカンシチュー ステック野菜	ハム たまご 鶏小間	牛乳 チーズ	子どもパン パン粉 じゃがいも	白絞油 米糠油 和風ドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	820 34.3
14	木		白飯 鶏肉のチリソース炒め 焼売 五目スープ	鶏小間 焼売 木綿豆腐 たまご	牛乳 陰えび	白飯 じゃがいも 片栗粉	白絞油 米糠油 ごま油	ピーマン にんじん こまつな	にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	815 28.0
15	金		白飯 ミックスフライ 豆腐の味噌汁 小松菜サラダ	レバーメンチカツ 油揚げ 味噌 木綿豆腐	牛乳	白飯 じゃがいも パンプキンコロッケ	白絞油 玉葱ドレッシング	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	831 29.3
18	月		きつねうどん 抹茶パンケーキ アスパラ入りソテー	油揚げ 豚小間 ベーコン	牛乳	地粉うどん 甘納豆 ホットケーキMIX	バター 米糠油	にんじん ほうれんそう アスパラガス チンゲンサイ	ねぎ キャベツ コーン	810 26.6
中間テスト応援献立										
19	火		かつ丼 おひたし じゃがいもの味噌汁	鶏胸肉 かつお節 味噌 木綿豆腐	牛乳 ひじき	白飯 パン粉 じゃがいも	白絞油	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	823 35.2
20	水		コッペパンスライス 焼きそば つくね 温野菜	豚小間 つくね	牛乳 あおのり さくらえび	コッペパンスライス 蒸し中華麺	米糠油 柑橘風ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	780 29.8
21	木		白飯 さばのネギ味噌焼き きんぴら ちゃんこスープ	さば 味噌 さつま揚げ 鶏胸肉	牛乳	白飯 こんにゃく	いりごま 米糠油	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ ごぼう だいこん キャベツ えのき	778 29.7
22	金		チキンカレー 大豆の甘辛揚げ 手作り福神漬	鶏もも肉 大豆	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも	米糠油 いりごま 白絞油	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり だいこん	879 26.0
25	月		山菜卵とじうどん 白身魚フリッター ポテトのさっぱりサラダ	油揚げ なると 鶏小間	牛乳 白身魚フリッター チーズ	地粉うどん じゃがいも 片栗粉	白絞油 パンパノドレッシング	にんじん ブロッコリー	山菜ミックス ねぎ きゅうり	833 33.5
26	火		わかめご飯 豚肉と鶏レバーのゴマダレ 漬け物 かきたま汁	豚もも たまご 鶏レバー 高野豆腐 木綿豆腐	牛乳	わかめご飯 片栗粉	白絞油 すりごま	にんじん こまつな	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	798 32.8
27	水		食パン・ハニーホイップ オムレツ 彩りサラダ	オムレツ 鶏小間	牛乳 チーズ	食パン マカロニ	ハニーホイップ 米糠油 イタリアンドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ グリーンピースペースト きゅうり コーン	823 33.9
28	木		白飯 八宝菜 カレー春巻き ほうれん草サラダ	豚小間 えび いか うずら卵 なると	牛乳	白飯 春巻き 片栗粉	白絞油 米糠油 ごま油 和風ドレッシング	にんじん チンゲンサイ こまつな ほうれんそう	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり	817 31.3
29	金		白飯 鶏胸肉の南蛮漬 ひじきのそぼろ煮 具たくさん味噌汁	鶏胸肉 たまご 鶏ひき肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	白飯 片栗粉 じゃがいも さといも	米糠油 白絞油 すりごま	にんじん	ねぎ にんにく しょうが えだまめ だいこん ごぼう	824 36.3