



# 5月献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
2 (月)	ご飯 ししゃもの緑茶フライ 小松菜ともやしのごま醤油 みそ汁		卵 生揚げ	牛乳 ししゃも	<u>小松菜</u> にんじん	もやし キャベツ 玉葱	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	721 26.0 23.8	八十八夜にちなんで、衣に緑 茶を加えて、ししゃもをフライ にします。
6 (金)	ご飯 いかバーグ 豆ちくわわかめの和え物 けんちん汁		鶏肉 いか 豆腐 卵 豆ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ	<u>小松菜</u> にんじん	玉葱 しょうが キャベツ 大根 えのきたけ ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	米 パン粉 三温糖 片栗粉 砂糖	油 白ごま ごま油	778 37.4 22.3	いかのすり身と鶏挽き肉で 作ったハンバーグに甘辛の たれをかけます。
9 (月)	えびチャーハン レバカツ ポイルキャベツ 豆腐とわかめのスープ		えび 卵 豚レバー 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン	しょうが 干し椎茸 長ねぎ にんにく キャベツ もやし	米 米粒麦 小麦粉 パン粉	油 ごま油	717 37.4 23.0	<u>かむカムデー</u> です。噛み応え のあるレバカツをひと口30回 を目標によく噛んで食べます。
10 (火)	ピースご飯 肉じゃが 大豆とわかめの和え物 パインゼリー		豚肉 生揚げ いか 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	グリーンピース 玉葱 干し椎茸 きゅうり キャベツ パイン缶 パインジュース	米 もち米 じゃが芋 三温糖 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	822 31.7 22.2	今が旬のグリーンピースを使 ってピースご飯を作ります。
11 (水)	チリビーンズサンド 卵と小松菜のスープ フルーツヨーグルト		手亡豆 レンズ豆 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん <u>小松菜</u>	玉葱 にんにく エリンギ パイン缶 もも缶 みかん缶	無塩パン 三温糖 米粉 片栗粉 はちみつ	油	763 33.2 30.3	手亡豆とレンズ豆を加えた ピリ辛のミートソースとピザ チーズをパンに挟んで蒸し ます。
12 (木)	山菜うどん 青のりポテトビーンズ ツナと小松菜のサラダ		鶏肉 油揚げ 大豆 ツナ	牛乳 青のり	にんじん <u>小松菜</u>	ふき わらび 干し椎茸 長ねぎ キャベツ 玉葱	冷凍うどん じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま油 黒ごま	717 30.9 24.4	春の山菜、「わらび」と「ふき」 を加えて、山菜うどんを作り ます。
13 (金)	たけのご飯 めひかりの磯辺揚げ おろしポン酢和え みそ汁		鶏肉 油揚げ めひかり 卵 豆腐	牛乳 青のり わかめ	にんじん 絹さや <u>小松菜</u>	たけのこ キャベツ 大根 レモン 長ねぎ えのきたけ	米 もち米 砂糖 小麦粉	油	711 31.5 20.5	旬のたけのこを使って、もち 米入りの炊き込みご飯を作 ります。
16 (月)	2色トースト マカロニのクリームシチュー ツナサラダ		卵 鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん パセリ	玉葱 ホールコーン キャベツ きゅうり	無塩パン はちみつ じゃが芋 マカロニ	白ごま 油 練りごま バター マヨネーズ	869 34.1 44.3	コッペ型のパンを使い、セサ ミトーストと卵トーストの2種 類のトーストを作ります。
17 (火)	ご飯 新玉ねぎの豚すき煮 えびと野菜の梅肉和え 果物		豚肉 焼き豆腐 えび	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	玉葱 しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ 梅干し 果物	米 砂糖	油	745 30.2 18.6	やわらかくてみずみずしい 旬の新玉ねぎをたっぷりと 使って、豚すき煮を作ります。
18 (水)	ご飯 鮭の西京焼き じゃこと小松菜の和え物 じゃがもち汁		さけ 油揚げ	牛乳 ちりめん	<u>小松菜</u> にんじん	しょうが もやし キャベツ 大根 えのきたけ 玉葱 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	731 34.8 16.2	マッシュしたじゃが芋と片栗 粉で作ったじゃがもちを加えた 汁物です。
19 (木)	小松菜のクリームスパゲッティ わかめとコーンのサラダ チョコチップマフィン		えび ベーコン 豆乳 卵	牛乳 粉チーズ わかめ	<u>小松菜</u> にんじん	玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり えのきたけ ホールコーン	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ 粉糖	油 バター 白ごま アーモンド	884 34.8 39.4	アーモンドプードルを練り込 んだ生地チョコチップを加 えてマフィンを作ります。
20 (金)	ご飯 鯖の韓国風照り焼き にらともやしのナムル 卵とレタスのスープ		さば 卵 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら 万能ねぎ	しょうが にんにく 長ねぎ もやし レタス えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	750 36.0 26.5	<u>野菜の日</u> です。今が旬のに らを使ってナムルを作りま す。
23 (月)	ココアパン 鶏肉のバジルパン粉焼き チーズ入りマッシュポテト 野菜スープ ミルクゼリーのピーチソース		鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	パジル にんじん かぶ(葉)	キャベツ 玉葱 かぶ ホールコーン えのきたけ もも缶 オレンジジュース	ココアパン パン粉 じゃが芋 砂糖 三温糖	マヨネーズ オリーブ油 バター	785 40.4 29.6	ミルクゼリーにピューレ状に した黄桃缶とオレンジジュ ースで作ったソースをかけます。
24 (火)	ご飯 鯖の竜田揚げ 千種和え 豚汁		さわら 油揚げ 卵 豚肉 豆腐	牛乳	<u>小松菜</u> にんじん	しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 白ごま ごま油	828 37.8 28.9	千種和えは、小松菜や炒り 卵、にんじん、油揚げ、糸こ んにやくを使った、彩り豊か な和え物です。
25 (水)	レンズ豆のドライカレー パリパリポテト入りサラダ 果物		レンズ豆 豚肉 手亡豆 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	玉葱 にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン 果物	米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	878 28.0 25.3	ボイルしたレンズ豆とペース ト状にした手亡豆を使ったド ライカレーです。
26 (木)	ご飯 擬製豆腐のくずあんかけ いかとわかめの和え物 みそ汁		豆腐 鶏肉 大豆 卵 いか 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん <u>小松菜</u>	長ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 玉葱 えのきたけ	米 三温糖 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	789 35.4 24.7	擬製豆腐は、崩した豆腐を もとの形に似せて作るところ からこの名前が付けました。
27 (金)	味噌ラーメン 丸ごとポテト 果物		豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ 青のり	にんじん にら	玉葱 長ねぎ もやし にんにく しょうが 果物	蒸し中華麺 じゃが芋	油 白ごま ごま油	769 33.4 20.8	粉チーズ、塩、青のり、白ごま を混ぜ合わせ、丸ごと蒸した 新じゃがに付けて食べます。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線ある小松菜は、足立区産を予定しています。