

# 5月 献立表

| 日  | 曜日 | もくひょう<br>食べ物のお働きを知ろう<br><br>献立名 | 赤色の仲間の食品                 |                     | 緑色の仲間の食品             |   | 黄色の仲間の食品              |                | 栄養価         |              |
|----|----|--|--------------------------|---------------------|----------------------|---|-----------------------|----------------|-------------|--------------|
|    |    |  | 1 群                      | 2 群                 | 3 群                  | 4 群                                       | 5 群                   | 6 群            | 1たんぱく質 kcal | たんぱく質 g      |
|    |    |  | たんぱく質                    | 無機質                 | カロテン                 | ビタミン                                      | 炭水化物                  | 脂質             | 上段          | 小学生          |
|    |    |  |                          |                     |                      |   |                       | 下段             | 中学生         |              |
| 1  | 火  | ごはん、牛乳、豚肉のチリソースいため、ほうれん草の中華（ちゅうか）あえ、春雨（はるさめ）スープ  | 豚肉、卵                     | 牛乳                  | 人参、ほうれん草             | ねぎ、たまねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ、しょうが、にんにく、はくさい      | 米、はるさめ、砂糖             | ごま油、油          | 651<br>794  | 24.5<br>29.4 |
| 2  | 水  | 端午の節句行事食、たけのこごはん、牛乳、焼きししゃも（1、2尾）、煮しめ、すまし汁、かしわもち  | 鶏肉、ちくわ、豆腐                | 牛乳、ししゃも、わかめ         | 絹さや、いんげん、こまつな、人参     | たけのこ、しいたけ、大根、しょうが                         | 米、砂糖、こんにゃく、かしわもち      | 油              | 657<br>801  | 27.4<br>32.7 |
| 7  | 月  | ごはん、牛乳、麻婆豆腐（まーぼーとうふ）、中華（ちゅうか）サラダ、わんたんスープ   | 豆腐、みそ、豚ひき肉、くらげ、鶏肉、なると    | 牛乳                  | 人参、にら、ほうれん草          | ねぎ、しいたけ、もやし、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、はくさい           | 米、砂糖、片栗粉、ワンタン         | 油、ごま           | 652<br>795  | 24.0<br>28.9 |
| 8  | 火  | カレーうどん、牛乳、かきあげ、きゃべつのごまあえ、マフィン  | 豚肉、なると、卵                 | 牛乳                  | 人参、こまつな              | たまねぎ、ねぎ、コーン、キャベツ、しょうが                     | めん、砂糖、小麦粉             | 油、ごま           | 721<br>886  | 25.7<br>30.8 |
| 9  | 水  | チキンピラフのクリームソースがけ、牛乳、イタリアンサラダ、夏みかん  | 鶏肉、ベーコン                  | 牛乳                  | 人参、トマト、フロccoli、パセリ   | エリンギ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、夏みかん | 米、砂糖                  | 油              | 663<br>808  | 21.8<br>25.8 |
| 10 | 木  | パーカーハウスパン、牛乳、豆とかぼちゃのコロッケ、ゆでフロccoli、ツナサラダ、キャベツのトマトスープ   | 大豆、ツナ、あさり、鶏肉             | 牛乳                  | かぼちゃ、フロccoli、トマト     | だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、セロリ、にんにく              | パン、砂糖、手亡豆、いんげん豆、じゃがいも | 油              | 660<br>803  | 26.6<br>32.3 |
| 11 | 金  | ごはん、牛乳、さば照り焼き、きゅうりのつけもの、ひじき煮、大根のみそ汁  | さば、大豆、油揚げ、みそ             | 牛乳、ひじき、わかめ          | 人参、いんげん、こまつな         | だいこん、しょうが、きゅうり                            | 米、砂糖                  | ごま、油           | 645<br>788  | 27.7<br>33.5 |
| 14 | 月  | ごはん、牛乳、ハンバーグのおろしソースがけ、ナムルサラダ、なめこ汁  | ハンバーグ、豆腐、油揚げ、みそ          | 牛乳                  | ほうれん草、人参             | 大根、たまねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、なめこ、ねぎ         | 米、砂糖、里芋               | 油、ごま           | 650<br>794  | 23.8<br>28.5 |
| 15 | 火  | こめっこパン、牛乳、オムレツ（ケチャップ）、フレンチサラダ、シチュー、レモンソーダーゼリー  | 卵、豚肉                     | 牛乳                  | 人参、パセリ               | 大根、カリフラワー、きゅうり、コーン、たまねぎ、枝豆                | パン、ゼリー、じゃがいも          | 油              | 695<br>835  | 29.7<br>36.0 |
| 16 | 水  | ごはん、牛乳、鶏のからあげ（2、3こ）、五目（ごもく）やさしいビーフン、豆腐（とうふ）のみそ汁  | 鶏肉、いか、豆腐、みそ              | 牛乳、わかめ              | 人参、こまつな              | しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ねぎ                    | 米、砂糖、ビーフン、片栗粉         | 油、ごま油          | 656<br>800  | 23.0<br>27.4 |
| 17 | 木  | やさそば、背われコッペパン（小1なし）、牛乳、ウインナー（1、2本）、ごぼうサラダ、オレンジ   | 豚肉、ウインナー                 | 牛乳                  | 人参、ピーマン              | もやし、たまねぎ、キャベツ、大根、ごぼう、オレンジ、きゅうり            | めん、パン                 | 油、マヨネーズ        | 669<br>905  | 23.1<br>30.6 |
| 18 | 金  | 味の旅＝山口県、わかめごはん、あじフライ、やたら漬け、のっぺい汁   | あじ、豆腐、ちくわ、鶏肉             | 牛乳、わかめ、昆布           | こまつな、ほうれん草、人参        | キャベツ、きゅうり                                 | 米、じゃがいも、片栗粉           | 油              | 668<br>769  | 30.2<br>33.1 |
| 21 | 月  | ごはん、牛乳、おやこ煮、やさしい梅あえ、さつき汁   | 鶏肉、卵、かまぼこ、油揚げ、みそ         | 牛乳                  | 人参、こまつな、いんげん         | たまねぎ、キャベツ、梅、きゅうり、大根、たけのこ、ぶき               | 米、砂糖                  | 油、ごま           | 651<br>792  | 24.8<br>29.6 |
| 22 | 火  | ツイストロールパン、牛乳、マカロニグラタン、フロccoliサラダ、ポトフ   | 鶏肉、ベーコン、ウインナー            | 牛乳、スキムミルク、チーズ       | チンゲン菜、人参、フロccoli、パセリ | たまねぎ、カリフラワー、きゅうり                          | パン、マカロニ、じゃがいも         | 油、ごま、マヨネーズ     | 661<br>809  | 28.8<br>34.8 |
| 23 | 水  | ごはん、牛乳、さわらのごまみそかけ、切り干し大根煮、たまねぎのみそ汁   | さわら、豚肉、油揚げ、みそ            | 牛乳、わかめ              | 人参、いんげん              | 切干だいこん、たまねぎ、しいたけ                          | 米、こんにゃく、砂糖            | ごま、油           | 667<br>804  | 29.5<br>34.9 |
| 24 | 木  | 背われコッペパン、ショア（ピリ味）、チリコンカン、大根サラダ、コンスープ   | 豚ひき肉、大豆、鶏肉               | 牛乳、スキムミルク           | 赤パプリカ、トマト、人参、フロccoli | にんにく、たまねぎ、枝豆、大根、きゅうり、コーン                  | パン、砂糖、手亡豆、いんげん豆、じゃがいも | 油              | 664<br>840  | 25.6<br>32.1 |
| 25 | 金  | カレーライス（麦ごはん）、牛乳、海藻（かいそう）サラダ、黄桃（おうとう）のヨーグルトかけ   | 豚肉                       | 牛乳、赤とさかのり、わかめ、ヨーグルト | 人参                   | たまねぎ、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、もやし、黄桃            | 米、麦、じゃがいも、砂糖          | 油、ごま           | 711<br>871  | 25.4<br>30.4 |
| 28 | 月  | ごはん、牛乳、肉とやさしいの色彩（しきさい）あげ、あさづけ、青菜（あおな）のみそ汁  | 豚肉、厚揚げ、みそ                | 牛乳                  | 赤パプリカ、人参、ほうれん草       | たまねぎ、たけのこ、大根、きゅうり、キャベツ、もやし                | 米、砂糖、里芋、片栗粉           | 油              | 667<br>816  | 22.9<br>27.4 |
| 29 | 火  | 片品の日・こんにゃくの日、食パン（いちごジャム）、牛乳、メンチ、ゆでアスパラ、キャベツのサラダ、洋風（ようふう）おでん汁   | メンチ、ちくわ、さつまあげ、ウインナー、うすら卵 | 牛乳                  | アスパラガス、人参、いんげん       | キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、大根                 | パン、じゃがいも、ジャム          | 油              | 674<br>832  | 27.9<br>34.2 |
| 30 | 水  | ごみゼロの日、三色丼（ごはん、カラダが、鶏そぼろ、ゆでほうれん草）、牛乳、シーザーサラダ、フライドポテト   | 卵、鶏ひき肉、大豆                | 牛乳                  | いんげん、人参、ほうれん草        | しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン                        | 米、砂糖、じゃがいも            | 油、マヨネーズ        | 674<br>824  | 25.9<br>31.2 |
| 31 | 木  | ごはん、牛乳、白身魚のマヨコーン焼き、青菜とかまぼこのあえもの、つぼ汁、けんちん汁  | シルバー、かまぼこ、豆腐、鶏肉          | 牛乳、昆布               | 赤パプリカ、ほうれん草、人参       | コーン、もやし、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ                    | 米、麦、じゃがいも、こんにゃく、砂糖    | 油、マヨネーズ、ごま、ごま油 | 682<br>835  | 28.9<br>35.1 |