



5月 給食献立表



平成27年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	金	玄米ごはん 大根サラダ さばの甘酢あん 味噌汁	小豆団子	まさば・ツナ缶・油揚げ・煮干し かつお節・麦みそ・ソフト豆腐・あずき	陸稲・かたくり粉・サラダ油・車糖 マヨネーズ・白玉粉	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ 青ピーマン・たけのこ・大根・きゅうり なめこ・根深ねぎ	506kcal 16.5g
2	土	玄米ごはん マカロニサラダ おでん風 味噌汁	大学芋	厚揚げ・麦みそ・焼き竹輪・油揚げ 甘みそ・煮干し	陸稲・マカロニスパゲティ・マヨネーズ さつまいも・車糖・かたくり粉	大根・にんじん・ごぼう・きゅうり スイートコーン缶詰・えのきたけ・たまねぎ 根深ねぎ	510kcal 12.2g
7	木	コーンごはん ナポリタンスパゲティ 野菜サラダ	金平ごぼうおにぎり	ツナ缶・焼き竹輪	陸稲・マカロニスパゲティ・サラダ油 マヨネーズ・ごま油・車糖・ごま	スイートコーン・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり・ごぼう	508kcal 10.9g
8	金	玄米ごはん 小松菜とツナの和え物 さつま汁	マヨコーントースト	あかうお・ツナ缶・油揚げ・麦みそ 煮干し	陸稲・薄力粉・サラダ油・車糖 さつまいも・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな りょくとうもやし・根深ねぎ・スイートコーン	504kcal 15.5g
9	土	玄米ごはん チンジャオロース風 スパゲティサラダ 味噌汁	りんごのコンポート	厚揚げ・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・ごま油・車糖・マカロニスパゲティ マヨネーズ	青ピーマン・にんじん・キャベツ・たけのこ きゅうり・スイートコーン・西洋かぼちゃ たまねぎ・根深ねぎ・りんご・干しぶどう	508kcal 12.2g
11	月	玄米ごはん 春雨サラダ ポークビーンズ 味噌汁	磯風味ポテト	だいたず・焼き竹輪・木綿豆腐・油揚げ 甘みそ・煮干し	陸稲・じゃがいも・サラダ油 普通はるさめ・マヨネーズ	たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・にんじん カットわかめ・根深ねぎ・あおのり	565kcal 13.7g
12	火	きつねごはん 赤魚の天ぷら～生姜あん～ ビーンズサラダ 味噌汁	ココアケーキ	油揚げ・あかうお・だいたず・ツナ缶 甘みそ・煮干し・調製豆乳	陸稲・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ ホットケーキミックス・車糖	ぶなしめじ・きゅうり・にんじん・スイートコーン 大根・たまねぎ・根深ねぎ	514kcal 18.9g
13	水	玄米ごはん 筑前煮 小松菜の磯和え 味噌汁	ひじきおにぎり	厚揚げ・焼き竹輪・油揚げ・煮干し かつお節・麦みそ	陸稲・じゃがいも・サラダ油・車糖 車糖・陸稲めし	ごぼう・にんじん・たけのこ・乾しいたけ さやいんげん・こまつな・りょくとうもやし 焼きのり・キャベツ・たまねぎ・根深ねぎ ほしひじき	350kcal 12.1g
14	木	玄米ごはん 納豆和え 麻婆豆腐 わかめスープ	黒糖きな粉団子	木綿豆腐・淡色辛みそ・糸引き納豆 きな粉	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉 ごま油・ごま・白玉粉・黒砂糖	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・こまつな・えのきたけ・焼きのり カットわかめ・根深ねぎ	577kcal 13.1g
15	金	玄米ごはん 魚の味噌焼き 小松菜のナムル さつま汁	さつま芋蒸しパン	まさば・淡色辛みそ・焼き竹輪 油揚げ・煮干し・かつお節・麦みそ 調製豆乳	陸稲・車糖・ごま・車糖・ごま油 さつまいも・ホットケーキミックス	こまつな・にんじん・ブラックマツペもやし たまねぎ・根深ねぎ	523kcal 16.8g
16	土	玄米ごはん 五目煮 シーチキンサラダ 味噌汁	みたらし芋	厚揚げ・だいたず・ツナ缶・油揚げ 煮干し・かつお節・麦みそ	陸稲・車糖・マヨネーズ・じゃがいも 車糖・かたくり粉	にんじん・大根・さやいんげん みつし昆布・きゅうり・キャベツ・たまねぎ 根深ねぎ	512kcal 14.9g
18	月	梅しらすごはん 酢豚風 中華サラダ 味噌汁	きな粉トースト	しらす干し・厚揚げ・焼き竹輪 油揚げ・甘みそ・煮干し・きな粉	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま・ごま油・食パン 車糖	うめ・たけのこ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり ぶなしめじ・カットわかめ・根深ねぎ	552kcal 14.8g
19	火	玄米ごはん さばのカレー風味焼き 焼きビーフン 味噌汁	赤飯おにぎり	まさば・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し・あずき	陸稲・ビーフン・サラダ油・焼きふ・米 ごま	にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン カットわかめ・根深ねぎ	527kcal 22.7g
20	水	玄米ごはん がめ煮 納豆和え 味噌汁	チーズパンケーキ	厚揚げ・糸引き納豆・油揚げ・甘みそ 煮干し・調製豆乳・プロセスチーズ	陸稲・じゃがいも・車糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・さやえんどう 切干しいんご・焼きのり・大根・根深ねぎ	483kcal 14.2g
21	木	玄米ごはん 高野豆腐の味噌煮 小松菜の梅肉和え 味噌汁	さつまいものかりん どう	高野豆腐・麦みそ・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・車糖・さつまいも・サラダ油	大根・ごぼう・にんじん・さやいんげん こまつな・えのきたけ・梅干し 西洋かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ	537kcal 14.1g
22	金	玄米ごはん 鮭のチーズ風味フライ かぼちゃサラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	野菜ゼリー	しろさけ・バルメザンチーズ・油揚げ 甘みそ・煮干し	陸稲・薄力粉・パン粉・サラダ油 マヨネーズ・じゃがいも・車糖	西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり 干しぶどう・たまねぎ・根深ねぎ パレンシアオレンジ・寒天・りんご飲料	500kcal 16.7g
23	土	玄米ごはん ツナじゃが煮 切干大根の胡麻和え 味噌汁	お好み焼き	ツナ缶・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し・かつお節	陸稲・じゃがいも・サラダ油・車糖 ごま・薄力粉	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こまつな・切干しいんご・なめこ 根深ねぎ・キャベツ・あおのり	552kcal 11.5g
25	月	玄米ごはん あじの香味ソース ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁	ツナサンド	まあじ・油揚げ・だいたず・甘みそ 煮干し・ツナ缶	陸稲・サラダ油・車糖・さつまいも 食パン・マヨネーズ	根深ねぎ・しょうが・ほしひじき・にんじん さやいんげん・たまねぎ	393kcal 17.4g
26	火	玄米ごはん 厚揚げの味噌炒め ポテトサラダ 味噌汁	マカロニあべかわ	厚揚げ・淡色辛みそ・ツナ缶・油揚げ 甘みそ・煮干し・きな粉	陸稲・車糖・じゃがいも・マヨネーズ マカロニスパゲティ・車糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 葉ねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰・大根 カットわかめ・根深ねぎ	500kcal 13.7g
27	水	わかめ御飯 ちゃんぽん 野菜のかき揚げ	バナナケーキ	焼き竹輪・調製豆乳・麦みそ	陸稲・干し中華めん・さつまいも 薄力粉・サラダ油・ホットケーキミックス	わかめ・ブラックマツペもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・スイートコーン・根深ねぎ たまねぎ・根みつば・バナナ	480kcal 12.5g
28	木	玄米ごはん いり豆腐 納豆和え 味噌汁	じゃがいも餅	木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・甘みそ・煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・にんじん・こねぎ・こまつな えのきたけ・キャベツ・根深ねぎ・あおのり	554kcal 14.1g
29	金	玄米ごはん 鮭のきのことあんかけ 五色なます 味噌汁	海苔巻きおにぎり	しろさけ・油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・ごま・車糖	ぶなしめじ・にんじん・葉ねぎ・大根 きゅうり・キャベツ・たまねぎ・根深ねぎ 味付けのり	578kcal 18.0g
30	土	玄米ごはん ふーチャンブル 海藻サラダ なめこ汁	さつまいもきなこ	木綿豆腐・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し・きな粉	陸稲・焼きふ・サラダ油・車糖 マヨネーズ・さつまいも・車糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン・こねぎ キャベツ・ブラックマツペもやし カットわかめ・赤とさか・スイートコーン缶詰 なめこ・根深ねぎ	581kcal 12.4g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
522 kcal	14.7 g	11.0 g	110 mg	2.8 mg	138 μg	0.32 mg	0.11 mg	17 mg	5.1 g	1.9 g