

5 月 献立表



日		献立・配膳図					使用材料名			日		献立・配膳図					使用材料名		
1 木	2 金	7 水	8 木	9 金	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	19 月	20 火	22 木	23 金	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	5 土
揚餃子 2個	豆腐照りマヨステーキ	鯖の南部焼	鶏肉の唐揚げ 2個	ロングウイナー	春キャベツメンチカツ	鯖の塩焼	にらまんじゅう 2個	鶏肉のソテー	ソースカツ	揚餃子	打ち豆の味噌汁	アセロラ	野菜コロッケ	ももゼリー	ポタージュスープ	肉団子甘酢煮 2個	豆腐の味噌汁	キャベツスープ	味噌スープ
赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
805	772	774	810	773	788	813	832	788	783	807	767	780	780	859	784	784	783	784	780
28.9	21.8	35.8	38.7	31.1	23.3	39.5	24.7	30.3	25.5	31.6	22.9	22.4	22.4	25.3	22	25.7	25.6	28	31.3
28.4	26.3	27	31.3	36.7	29.4	25.1	30.7	28.8	24.4	28.4	26.6	26.7	26.7	24.4	29.2	28.6	28.4	27.7	28.7
111.7	117.5	99.9	94.4	91.6	112.6	107.8	115.2	105.7	118.7	111	124.3	116.6	116.6	133.6	112.9	111.3	111.2	110.9	103.2
405	329	312	385	345	331	393	316	357	357	318	450	292	366	407	344	532	516	376	
5.4	2.6	2.9	3.4	3.3	2.7	3.3	2.5	3.9	3.3	5.3									
5.3	4.2	3.7	6.7	5.9	4.1	4.3	3.6	3.9	4										
2.3	2.9	2.2	2.5	3.7	2.6	1.7	3.3	2.9	3.1										
(餃子)・豚肉・豆腐・ベーコン・牛乳 米・ごま油・天ぷら粉・澱粉・かき油 ピーマン・人参・菊・青梗菜・玉葱・人参・椎茸・もやし・生姜・ニンニク										(はまちフライ)・うち豆・薄揚げ・かつお節・牛乳 米・じゃが芋・三温糖 もやし・胡瓜・人参・大根・白菜・葱									
(豆腐ステーキ)・ハム・豆腐・薄揚げ・味噌・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング・マヨネーズ(卵不使用) 蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ・玉葱・しめじ・葱										(ラザニア)・ベーコン・豆腐・鶏肉・牛乳 米・じゃが芋・コンソメ・菜種油 小松菜・コーン・玉葱・しめじ・かぶ・人参									
鯖・鶏肉・牛乳 米・じゃが芋・ゴマ・コンソメ キャベツ・小松菜・もやし・人参・玉葱・大根・しめじ・みつば・(ゆかり)										(野菜コロッケ)・ハム・豚肉・薄揚げ・牛乳 米・ドレッシング・菜種油 キャベツ・アスパラ・コーン・牛蒡・大根・椎茸・葱・人参									
鶏肉・豚肉・牛乳 米・天ぷら粉・ゴマ油・鶏ガラスープ・菜種油・三温糖 小松菜・人参・切干大根・もやし・キャベツ・玉葱・ピーマン・生姜・ニンニク										鶏肉・ツナ・牛乳 米・麦・じゃが芋・カレールー・ドレッシング・ももゼリー 法蓮草・コーン・切干大根・キャベツ・玉葱・人参									
(ウイナー)・鶏肉・うずらの卵・牛乳 コッペパン・じゃが芋・カレー粉・菜種油・コンソメ キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・かぶ・アスパラ										(法蓮草オムレツ)・ツナ・ベーコン・牛乳 米・じゃが芋・ポタージュスープの素・ドレッシング 胡瓜・人参・コーン・キャベツ・玉葱									
(キャベツメンチカツ)・ツナ・ベーコン・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ 小松菜・コーン・切干大根・人参・玉葱・葱・えのき										(肉団子)・豚肉・ワカメ・豆腐・味噌・牛乳 米・ごま油・三温糖・中華だし・菜種油 キャベツ・ピーマン・人参・葱・玉葱・えのき・もやし・青梗菜・生姜・ニンニク									
鯖・ツナ・高野豆腐・卵・鶏肉・のり・牛乳 米・じゃが芋・三温糖 キャベツ・青梗菜・玉葱・人参・グリンピース										(いわしのかりかりフライ)・大豆・豆腐・ひじき・味噌・牛乳 米・菜種油・三温糖 蓮根・人参・椎茸・玉葱・小松菜・葱・糸海苔									
(にらまんじゅう)・(鶏糸卵)・ワカメ・ハム・豚肉・豆腐・牛乳 米・マロニー春雨・ドレッシング・鶏ガラスープ・ゴマ油・豆板醤 胡瓜・もやし・キャベツ・白菜・人参・椎茸・葱										(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉・牛乳 米・バター・薄焼のタレ・コンソメ 法蓮草・人参・コーン・玉葱・キャベツ・しめじ									
鶏肉・ベーコン・豆腐・ワカメ・牛乳 米・じゃが芋・マカロニ・コンソメ・クリームシチューの素・菜種油 玉葱・法蓮草・しめじ・人参・葱・コーン										豚肉・竹輪・豆腐・ベーコン・味噌・牛乳 米・ごま油・三温糖・コンソメ アスパラ・キャベツ・人参・葱・玉葱・もやし・生姜・ニンニク									
(トンカツ)・薄揚げ・味噌・牛乳 米・ゴマ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・三温糖 インゲン・人参・キャベツ・玉葱・葱・しめじ・もやし																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩				
k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)				

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の()書きは加工食品です。

●今月は1日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む豆腐・青梗菜・(餃子)等が献立に入っています。

●今月19日は、食育の日献立の日です。

福井県の郷土料理のうち豆の味噌汁や福井県産のはまちフライが献立に入っています。

●今月28日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含むひじき・豆腐・(鶏のかりかりフライ)等が献立に入っています。



