

# 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月	ご飯	大根サラダ 蓮根挽み揚げ	鶏ごぼう汁	赤	(蓮根挽み揚げ)・鶏肉・ツナ・豆腐・味噌・牛乳					ご飯	ツナと大豆入 ブロッコリー サラダ	法蓮草 スープ	メンチカツ	赤	(メンチカツ)・大豆・ツナ・ベーコン・牛乳				
				黄	米・マヨネーズ(卵不使用)・菜種油・煎粉									黄	米・ドレッシング・菜種油・コンソメ				
				緑	大根・人参・胡瓜・コーン・牛蒡・葱・しらたき(梅肉しそ)									緑	ブロッコリー・コーン・法蓮草・人参・キャベツ・玉葱				
776	24	30	108.3	351	3.7	5.1	1.5	885	27.9	32.7	117.8	328	2.1	4.7	5				
2月	ご飯	ビーフン炒め 肉団子の 甘酢煮 2個	五目スープ	赤	(肉団子)・豚肉・ハム・牛乳					ご飯	牛肉と じゃが芋の 金平	完熟梅ゼリー	鰯の南部焼	赤	鰯・牛肉・鶏肉・うち豆・薄揚・味噌・牛乳				
				黄	米・ビーフン・蒲焼のタレ・三温糖・菜種油・ごま油・鶏ガラスープ									黄	米・じゃが芋・ゴマ・三温糖・ごま油				
				緑	ピーマン・人参・玉葱・もやし・椎茸・葱・青梗菜									緑	椎茸・人参・牛蒡・インゲン・大根・しめじ・玉葱・もやし・葱・糸菊蓴				
778	26.4	26.6	111.9	296	1.9	4	2.3	800	35.6	26.7	107.1	352	3.1	5.3	2.4				
8月	ご飯	切干大根の ゴマサラダ しいら 磯辺フライ	1食チーズ 小松菜の スープ	赤	(しいら磯辺フライ)・ベーコン・チーズ・牛乳					ご飯	回鍋肉	青梗菜の スープ	小籠包 2個	赤	(小籠包)・豚肉・豆腐・ベーコン・赤だしみそ・牛乳				
				黄	米・じゃが芋・ゴマ・三温糖・コンソメ・菜種油									黄	米・豆板醤・中華だし				
				緑	切干大根・胡瓜・人参・小松菜・キャベツ・玉葱・コーン									緑	キャベツ・ピーマン・人参・葱・菊・玉葱・青梗菜・椎茸・もやし・ニンニク・生姜				
781	31.4	24.5	113.1	665	5.2	5.3	4.4	795	23.9	30.7	110.2	407	4.4	5.5	1.7				
9月	竹の子 ご飯	コールスロー サラダ ささみ チーズカツ	薩摩芋の 味噌汁	赤	(ささみチーズカツ)・ツナ・薄揚・豆腐・味噌・牛乳					ご飯	ひじきと 法蓮草の サラダ	豚汁	野菜コロッケ	赤	(野菜コロッケ)・ひじき・豚肉・薄揚・ツナ・味噌・牛乳				
				黄	米・薩摩芋・ドレッシング・菜種油									黄	米・ドレッシング・菜種油・コンソメ				
				緑	キャベツ・胡瓜・菊・人参・コーン・玉葱・葱・しめじ									緑	法蓮草・人参・キャベツ・大根・牛蒡えのき・葱・糸菊蓴				
773	28.7	24	115.5	388	3.6	5.9	3.9	800	25	27.5	116.4	369	3.7	6.3	2.7				
10月	ご飯	マカロニの ミートソース 炒め 法蓮草 オムレツ	いちご ゼリー コーンポタージュ スープ	赤	(法蓮草オムレツ)・豚肉・牛肉・ベーコン・チーズ・牛乳					ご飯	インゲン 炒め	洋風ココロ スープ	鶏肉のソテー	赤	鶏肉・ベーコン・牛乳				
				黄	米・じゃが芋・マカロニ・ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ・コーンスープ									黄	米・じゃが芋・天ぷら粉・菜種油・コンソメ				
				緑	玉葱・コーン・ピーマン									緑	インゲン・玉葱・人参・大根・人参・小松菜・キャベツ				
822	23.1	22.8	130.5	408	2.8	2.6	3.8	804	29.3	30.4	105.6	301	2.1	3.8	2.9				
11月	ご飯	小松菜の そぼろ炒め 春巻	ココアムース トックと豆腐の 中華スープ	赤	(春巻)・豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳					ご飯	ブロッコリーの 胡麻和え 鰯の竜田揚	ごんぼ汁	鶏肉の唐揚げ	赤	鰯・牛肉・薄揚・牛乳				
				黄	米・トック・中華だし・ココアムース									黄	米・ゴマ・煎粉・菜種油				
				緑	小松菜・人参・青梗菜・椎茸・もやし・玉葱・しらたき									緑	ブロッコリー・人参・牛蒡・椎茸・生姜・糸菊蓴				
816	25.1	2527.7	122	391	5.7	6.5	2.2	787	33.8	28.5	102.6	320	2.6	5.7	1.8				
12月	コッパン	水菜と蓮根の サラダ 照焼ハンバーグ	ミネストローネ	赤	(ハンバーグ)・ツナ・ベーコン・牛乳					ご飯	チキンカレー 麦ご飯 福神漬	アセロラ ゼリー キャベツと アスパラの サラダ	鶏肉子入 中華スープ	赤	鶏肉・ハム・牛乳				
				黄	パン・じゃが芋・マカロニ・ドレッシング・薄焼のタレ・パターマトピューレ・ケチャップ・コンソメ									黄	米・麦・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・カレールー・アセロラゼリー				
				緑	水菜・蓮根・胡瓜・人参・玉葱・トマト・キャベツ									緑	キャベツ・アスパラ・コーン・玉葱・人参				
808	31.6	34	102.4	546	12.5	7.5	4	900	23.5	26.7	137.7	285	4.9	7.6	3				
15月	ご飯	もやし炒め 豚肉焼肉	巨峰ゼリー 大根の 味噌汁	赤	豚肉・薄揚・味噌・牛乳					ご飯	豚キムチ風炒め 揚げ餃子 3個	肉団子入 中華スープ	鶏肉の唐揚げ	赤	(餃子)・豚肉・(肉団子)・味噌・牛乳				
				黄	米・焼肉のタレ・巨峰ゼリー									黄	米・天ぷら粉・ゴマ油・キムチの素・コチユジャン・中華だし				
				緑	もやし・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参・大根・しめじ・葱									緑	白菜・キャベツ・人参・玉葱・もやし・青梗菜・椎茸・葱・ニンニク				
794	31.5	24.5	112.1	313	3.7	4.5	2.7	788	25.2	27.6	112.4	348	7.4	3.8	1.7				
16月	野菜ラーメン スープ	海藻 サラダ 鶏肉の唐揚げ 2個	鶏肉・ハム・寒天・ワカメ・寒天・牛乳	赤	鶏肉・ハム・寒天・ワカメ・寒天・牛乳					ご飯	ゴボウサラダ イカリング フライ3個	野菜スープ	鶏肉の唐揚げ	赤	(イカリングフライ)・ツナ・鶏肉・牛乳				
				黄	中華麺・ドレッシング・天ぷら粉・菜種油・鶏ガラスープ・ごま油									黄	米・ドレッシング・コンソメ・菜種油				
				緑	胡瓜・コーン・キャベツ・人参・玉葱・青梗菜・もやし・葱									緑	牛蒡・人参・胡瓜・キャベツ・玉葱・小松菜・葱・しめじ				
814	38.1	31.6	94.7	301	1.7	5.4	2.6	784	26.2	28.1	110.3	318	2.1	4.9	2				
17月	ご飯	キャベツと 胡瓜の ゆかり和え ちくわ カレー天2切	高野豆腐煮 根菜煮	赤	ちくわ・鶏肉・高野豆腐・牛乳					ご飯	キャベツの 即席漬 鍋の 蒲焼	肉じゃが	鶏肉の唐揚げ	赤	鰯・豚肉・塩昆布・牛乳				
				黄	米・じゃが芋・カレー粉・天ぷら粉・菜種油・三温糖									黄	米・じゃが芋・蒲焼のタレ・菜種油・三温糖				
				緑	キャベツ・胡瓜・もやし・しめじ・人参・牛蒡・菊・インゲン・菊蓴									緑	キャベツ・人参・法蓮草・玉葱・インゲン・しめじ・しらたき				
795	30.1	24.2	116.3	356	2.5	4.5	2	838	28.6	24.1	127.8	361	3	6	2				

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
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(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8日が、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切干大根・しいら・チーズ・小松菜が献立に入っています。

●今月は11日が、アインの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む小松菜・豆腐・春巻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。

福井県の郷土食のうち豆入りの炊き込みご飯が献立に入っています。

