

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・澱粉									黄	米・ドレッシング・菜種油・コンソメ				
	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	大根の味噌汁	赤	豚・牛肉・鶏肉・うち豆・薄揚げ・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				
	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				
	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・薄揚げ・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・薄揚げ・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				
	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				
	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 鱈の竜田揚	ごんぼ汁		赤	鱈・牛肉・薄揚げ・牛乳				
				黄	米・トック・中華だし・ココアムース									黄	米・ゴマ・澱粉・菜種油				
	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	赤	鶏肉・ハム・牛乳				
				黄	パン・じゃが芋・マカロニ・ドレッシング・薄揚げのタレ・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				
	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・薄揚げ・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		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				
	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		赤	鶏肉・ハム・寒天・ワカメ・寒天・牛乳					ご飯	ゴボウサラダ	野菜スープ	イカリング フライ3個	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				
	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		赤	豚・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				
	795	30.1	24.2	116.3	356	2.5	4.5	2	838	28.6	24.1	127.8	361	3	6	2			

●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。

