

# 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     | 水      |     |       | 赤     | (メンチカツ)・ハム・鶏肉・牛乳                                      |      |      |       |       |        |      |                           | 赤     | (はまちフライ)・豚肉・うち豆・薄揚牛乳               |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 黄     | 米・じゃが芋・ドレッシング・菜種油                                     |      |      |       |       |        |      |                           | 黄     | 米・じゃが芋・三温糖・菜種油                     |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 緑     | フロccoliー・コーン・玉葱・キャベツ<br>ニンジン・大根・小松菜                   |      |      |       |       |        | 緑    | 牛蒡・人参・インゲン・大根・白菜<br>葱・糸莪蓴 |       |                                    |     |     |     |  |  |
|       |        | 903 | 28.4  | 29.4  | 126.8   | 298  | 2.2  | 4.6   | 3.2   | 839    | 33.4 | 27.9                      | 112.3 | 329                                | 3.2 | 5.9 | 2.2 |  |  |
| 2     | 木      |     |       | 赤     | 鶏肉・ワカメ・ツナ・ベーコン・牛乳                                     |      |      |       |       |        |      |                           | 赤     | 鶏肉・豚肉・豆腐・牛乳                        |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 黄     | 米・じゃが芋・ドレッシング・天ぷら粉<br>コンソメ                            |      |      |       |       |        |      |                           | 黄     | 米・天ぷら粉・菜種油・鶏ガラスープ<br>ごま油・豆板醤・キムチの素 |     |     |     |  |  |
|       |        | 793 | 30.4  | 30.8  | 101.9   | 293  | 1.6  | 3.2   | 3.2   | 818    | 33.3 | 30.9                      | 102.3 | 393                                | 4   | 3.9 | 2.4 |  |  |
| 7     | 火      |     |       | 赤     | (餃子)・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳                                      |      |      |       |       |        |      |                           | 赤     | (豆腐ステーキ)・ツナ・豚肉・鶏肉<br>味噌・牛乳         |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 黄     | 米・春雨・天ぷら粉・菜種油・<br>鶏ガラスープ                              |      |      |       |       |        |      |                           | 黄     | 米・薩摩芋・ドレッシング・天ぷら粉<br>コンソメ・菜種油      |     |     |     |  |  |
|       |        | 819 | 23.8  | 29.5  | 116.3   | 410  | 2.9  | 4.3   | 1.6   | 770    | 29.3 | 24.4                      | 114.5 | 315                                | 2.9 | 4.8 | 1.8 |  |  |
| 8     | 水      |     |       | 赤     | (オムレツ)・大豆・ツナ・チーズ<br>ベーコン・牛乳                           |      |      |       |       |        |      |                           | 赤     | 竹輪・豚肉・ツナ・青さ粉<br>味噌・牛乳              |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 黄     | 米・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)<br>ケチャップ・トマトピューレ・バター・コンソメ・菜種油 |      |      |       |       |        |      |                           | 黄     | 米・薩摩芋・ドレッシング・天ぷら粉<br>菜種油           |     |     |     |  |  |
|       |        | 813 | 24.7  | 31.9  | 110.9   | 533  | 2.1  | 4.4   | 2.9   | 836    | 29.2 | 25.8                      | 121.5 | 350                                | 2.6 | 5.2 | 3.1 |  |  |
| 9     | 木      |     |       | 赤     | (鱈フライ)・豆腐・(ワカメご飯の素)<br>味噌・牛乳                          |      |      |       |       |        |      |                           | 赤     | 鶏肉・ハム・牛乳                           |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 黄     | 米・じゃが芋・ゴマ・三温糖・菜種油                                     |      |      |       |       |        |      |                           | 黄     | 米・麦・じゃが芋・カレールー<br>ドレッシング・アセロラゼリー   |     |     |     |  |  |
|       |        | 786 | 29.3  | 23.8  | 117   | 357  | 4.4  | 5.8   | 3.1   | 895    | 23.1 | 26.5                      | 137.2 | 290                                | 4.7 | 7.6 | 3   |  |  |
| 10    | 金      |     |       | 赤     | (ハンバーグ)・ハム・鶏肉・牛乳                                      |      |      |       |       |        |      |                           | 赤     | (にらまんじゅう)・豚肉・牛乳                    |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 黄     | パン・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ<br>ぶどうゼリー                         |      |      |       |       |        |      |                           | 黄     | 中華麺・ドレッシング・鶏ガラスープ<br>菜種油           |     |     |     |  |  |
|       |        | 815 | 31.6  | 30.9  | 107.5   | 522  | 13.9 | 6.5   | 4.1   | 796    | 28.6 | 30.9                      | 104.6 | 353                                | 2.1 | 7.2 | 3.1 |  |  |
| 14    | 火      |     |       | 赤     | 豚肉・ベーコン・(ワンタン)・牛乳                                     |      |      |       |       |        |      |                           | 赤     | 鯉・豚肉・牛乳                            |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 黄     | 米・焼肉のタレ・蒲焼のタレ・菜種油<br>鶏ガラスープ                           |      |      |       |       |        |      |                           | 黄     | 米・じゃが芋・ゴマ・三温糖                      |     |     |     |  |  |
|       |        | 789 | 29.9  | 24.4  | 113.6   | 295  | 1.8  | 3.7   | 2.8   | 779    | 34.7 | 21.1                      | 115.2 | 339                                | 2.5 | 5   | 1.6 |  |  |
| 15    | 水      |     |       | 赤     | (チキンカツ)・牛肉・薄揚・かつお節<br>牛乳                              |      |      |       |       |        |      |                           | 赤     | (かぼちゃ挽肉フライ)・ベーコン<br>鶏肉・牛乳          |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 黄     | 米・三温糖・菜種油   |      |      |       |       |        |      |                           | 黄     | 米・バター・コンソメ・菜種油                     |     |     |     |  |  |
|       |        | 779 | 26.9  | 28.3  | 109.2   | 334  | 2.6  | 5.3   | 2.3   | 775    | 21.6 | 29.4                      | 111.8 | 345                                | 2.7 | 4.8 | 2.8 |  |  |
| 16    | 木      |     |       | 赤     | (小籠包)・ワカメ・(錦糸卵)・ハム<br>豚肉・厚揚げ・牛乳                       |      |      |       |       |        |      |                           | 赤     | (野菜コロッケ)・豚肉・卵・牛乳                   |     |     |     |  |  |
|       |        |     |       | 黄     | マロニ・春雨・ドレッシング・かき油                                     |      |      |       |       |        |      |                           | 黄     | 米・キムチの素・コチュジャン・ごま油<br>菜種油・煎粉       |     |     |     |  |  |
|       |        | 798 | 27.8  | 27.4  | 113.1   | 337  | 4.6  | 4.2   | 2.5   | 784    | 25   | 26.9                      | 113.4 | 300                                | 2.3 | 3.7 | 1.5 |  |  |
| 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8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がチーズ・大豆・(オムレツ)が献立に入っています。
- 今月は10日がアイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。  
鉄分を多く含む小松菜・(ハンバーグ)・(ゼリー)が献立に入っています。
- 今月20日は、食育の日献立の日です。  
福井の郷土食のうち豆の味噌汁と福井県産はまちフライが献立に入っています。



