



# 5月の献立表



## 今月の目標：正しい食事のマナーを身に付けよう

| 日曜  | 献立名                            |   | 材料                       |                    |                            |   |                               |                   | 栄養価                 |                              | 備考 |
|-----|--------------------------------|---|--------------------------|--------------------|----------------------------|---|-------------------------------|-------------------|---------------------|------------------------------|----|
|     |                                |   | 体の組織をつくる                 |                    | 体の調子を整える                   |   | エネルギーになる                      |                   | エネルギー (kcal)        | たんぱく質 (g)                    |    |
|     |                                |   | 1群                       | 2群                 | 3群                         | 4群  | 5群                            | 6群                |                     |                              |    |
| 1月  | ご飯<br>牛乳                       | 和風ハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br><b>キャベツと油揚げのみそ汁</b>          | ハンバーグ<br>豚肉 油揚げ<br>みそ 鶏肉 | 牛乳                 | 人参                         | 大根 ごぼう<br>キャベツ きゅうり<br>コーン しめじ                            | ご飯<br>三温糖<br>砂糖               | マネーズ風ドレッシング<br>ごま | 909<br>34.8<br>32.8 |                              |    |
| 2火  | わかめご飯<br>牛乳<br>こどもの日デザート       | チキンカツ<br>三色ひたし<br>鶏ごぼう汁                           | チキンカツ<br>鶏肉 油揚げ          | 牛乳<br>わかめ          | <b>小松菜</b><br>人参           | もやし ごぼう<br>玉ねぎ <b>ねぎ</b><br>干しいたけ                         | ご飯<br>ゼリー                     | 米油                | 831<br>35.0<br>21.4 | こどもの日お祝い献立                   |    |
| 8月  | ご飯<br>牛乳<br>ヨーグルト <sup>乳</sup> | 肉団子<br>野菜のごまひたし<br>豆腐とかまぼこのすまし汁 <sup>卵</sup>      | 肉団子<br>かまぼこ<br>豆腐        | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト | <b>小松菜</b><br>人参           | キャベツ 生姜<br>えのきたけ <b>ねぎ</b>                                | ご飯                            | ごま                | 767<br>28.4<br>18.5 |                              |    |
| 9火  | 小松菜とベーコンのピラフ<br>牛乳             | 春巻き<br>きゅうりの華風漬け<br>豆乳スープ                         | ベーコン<br>鶏肉 豆乳            | 牛乳                 | <b>小松菜</b><br>人参           | 春巻き きゅうり<br>玉ねぎ コーン<br>マッシュルーム                            | ご飯<br>じゃがいも<br>米粉             | 米油<br>ごま<br>ごま油   | 853<br>25.8<br>28.6 | <給食なし><br>南部中1・3年<br>北部中3年   |    |
| 10水 | ご飯<br>牛乳                       | さけの塩こうじやき<br>きゅうりとわかめの甘酢あえ<br>五目みそ汁               | 鮭 厚揚げ<br>みそ              | 牛乳<br>わかめ          | 人参                         | きゅうり もやし<br><b>たけのこ</b> 大根<br>しめじ <b>ねぎ</b>               | ご飯 砂糖<br>じゃがいも                | ごま                | 753<br>37.6<br>17.7 | <給食なし><br>南部中2・3年<br>北部中2・3年 |    |
| 11木 | コッペパン <sup>乳</sup><br>牛乳       | クロquette<br>アスパラサラダ<br>茎わかめと卵のスープ <sup>卵</sup>    | 豚肉 豆腐<br>卵               | 牛乳<br>茎わかめ         | アスパラガス<br>人参               | コーン<br>もやし 玉ねぎ<br>しめじ                                     | パン 砂糖<br>でんぷん<br>クロquette     | 米油                | 808<br>32.4<br>30.1 | <給食なし><br>南部中2・3年<br>北部中1・3年 |    |
| 12金 | ご飯<br>牛乳                       | 豚肉のしょうが炒め<br>青菜の切り干しあえ<br><b>あっかり汁</b>            | 豚肉 みそ                    | 牛乳<br>わかめ          | <b>小松菜</b><br>人参           | 玉ねぎ <b>ねぎ</b><br>キャベツ 切り干し大根<br>生姜 大根 <b>たけのこ</b>         | ご飯 砂糖<br>でんぷん<br>こんにゃく        | 米油 ごま             | 789<br>32.2<br>21.2 | <b>ひみの日献立</b>                |    |
| 15月 | ご飯<br>牛乳<br>ミニトマト              | 魚のたれがけ<br>茎わかめのきんぴら<br>厚揚げのみそ汁                    | 赤魚 豚肉<br>厚揚げ みそ          | 牛乳<br>茎わかめ         | 人参<br>ミニトマト                | 生姜 ごぼう<br>グリーンピース 玉ねぎ<br>えのきたけ <b>ねぎ</b>                  | ご飯 でんぷん<br>こんにゃく<br>三温糖 砂糖    | 米油 ごま             | 908<br>37.5<br>29.5 |                              |    |
| 16火 | ご飯<br>牛乳                       | 鶏肉の香味焼き<br>マリネサラダ<br>チンゲン菜と卵のスープ <sup>卵</sup>     | 鶏肉 みそ<br>豆腐 卵            | 牛乳                 | 人参<br>チンゲン菜                | にんにく キャベツ<br>玉ねぎ きゅうり<br>干しいたけ <b>ねぎ</b>                  | ご飯<br>じゃがいも<br>砂糖 でんぷん        | ごま油<br>米油         | 765<br>34.6<br>19.8 |                              |    |
| 17水 | ご飯<br>牛乳<br>ひじきのり              | がんもの含め煮<br>青菜のアーモンドあえ <sup>種</sup><br><b>豚汁</b>   | がんもどき<br>豚肉 みそ           | 牛乳<br>ひじきのり        | <b>小松菜</b><br>人参           | もやし 生姜<br>玉ねぎ <b>ねぎ</b><br>ごぼう                            | ご飯 砂糖<br>こんにゃく<br>さつまいも       | アーモンド             | 940<br>33.9<br>31.6 |                              |    |
| 18木 | はちみつ入りパン <sup>乳</sup><br>牛乳    | 豚肉と大豆のみそがらめ<br>フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup><br>肉団子スープ | 豚肉 大豆<br>みそ 肉団子          | 牛乳<br>ヨーグルト        | 人参                         | 生姜 パイン 黄桃<br>りんご 干しいたけ<br>玉ねぎ <b>たけのこ</b> <b>ねぎ</b>       | はちみつパン<br>でんぷん 砂糖<br>ナタデココ 春雨 | 米油                | 988<br>38.7<br>34.0 |                              |    |
| 19金 | 麦ご飯<br>牛乳                      | コーンシューマイ<br>変わり漬け<br>ポークカレー                       | 豚肉                       | 牛乳                 | トマト<br>人参                  | コーンシューマイ キャベツ りんご<br>大根漬け 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>グリーンピース きゅうり     | 麦ご飯<br>じゃがいも                  | ごま 米油<br>牛脂       | 902<br>26.5<br>21.8 |                              |    |
| 22月 | ご飯<br>牛乳                       | 酢豚<br>春雨のあえもの<br>かき玉汁 <sup>卵</sup>                | 豚肉 豆腐<br>卵               | 牛乳                 | 人参<br>ピーマン                 | 生姜 玉ねぎ <b>たけのこ</b><br>干しいたけ きゅうり コーン<br>もやし しめじ <b>ねぎ</b> | ご飯 でんぷん<br>三温糖 砂糖<br>春雨 麩     | 米油<br>ごま油         | 870<br>33.3<br>26.8 |                              |    |
| 23火 | ご飯<br>牛乳                       | さばのみそ煮<br>コーンのひたし<br>けんちん汁                        | さばのみそ煮<br>厚揚げ            | 牛乳                 | <b>小松菜</b><br>人参           | コーン もやし<br>大根 ごぼう<br>干しいたけ <b>ねぎ</b>                      | ご飯<br>里芋<br>こんにゃく             | ごま油               | 747<br>26.2<br>21.4 |                              |    |
| 24水 | ご飯<br>牛乳                       | わかさぎのかりかりフライ<br>小松菜とひじきのナムル<br>中華スープ              | わかさぎかりかりフライ<br>鶏肉 豆腐     | 牛乳<br>ひじき          | 人参<br><b>小松菜</b>           | もやし 玉ねぎ<br>えのきたけ<br><b>たけのこ</b> <b>ねぎ</b>                 | ご飯<br>砂糖<br>でんぷん              | 米油<br>ごま油<br>ごま   | 773<br>28.4<br>22.1 |                              |    |
| 25木 | コッペパン <sup>乳</sup><br>牛乳       | キャベツ入りつくね<br>大根サラダ<br>フルーツポンチ                     | キャベツ入りつくね                | 牛乳                 | ブロッコリー<br>黄ピーマン<br>人参      | <b>大根</b> もも りんご<br>パイン みかん<br>バナナ                        | パン 砂糖<br>ナタデココ<br>ゼリー         | マネーズ風ドレッシング       | 835<br>24.0<br>23.5 |                              |    |
| 26金 | ご飯<br>牛乳                       | いわしの生姜煮<br>即席漬け<br>じゃがいものそぼろ煮                     | いわしの生姜煮<br>豚肉            | 牛乳                 | 人参                         | キャベツ きゅうり<br>生姜 玉ねぎ<br>しめじ グリンピース                         | ご飯 こんにゃく<br>でんぷん<br>砂糖 じゃがいも  | 米油                | 862<br>31.0<br>22.0 |                              |    |
| 29月 | ご飯<br>牛乳                       | かぼちゃの挽肉フライ<br>キャベツの生姜醤油あえ<br><b>じゃがいもとわかめのみそ汁</b> | 厚揚げ みそ                   | 牛乳<br>わかめ          | かぼちゃの挽肉フライ<br>ブロッコリー<br>人参 | キャベツ もやし<br>生姜 えのきたけ<br><b>ねぎ</b>                         | ご飯<br>じゃがいも                   | 米油                | 821<br>27.3<br>23.0 |                              |    |
| 30火 | シンガポールライス<br>牛乳<br>ライチゼリー      | グリルチキン<br>ホットケンミー<br>キャベツのスープ煮                    | 鶏肉 豚肉                    | 牛乳                 | 人参 いら                      | 生姜 にんにく レモン<br>干しいたけ キャベツ<br>玉ねぎ マッシュルーム                  | ご飯<br>ビーフン<br>ゼリー             | ごま油               | 826<br>31.7<br>22.4 | <b>世界味めぐり献立</b><br>(シンガポール)  |    |
| 31水 | ご飯<br>牛乳                       | 豚肉のキムチ炒め<br>ポテトサラダ<br>ワンタンスープ                     | 豚肉<br>ベーコン               | 牛乳                 | 人参<br>チンゲン菜                | 生姜 にんにく 玉ねぎ レモン<br>白菜キムチ もやし ねぎ きゅうり<br>干しいたけ <b>たけのこ</b> | ご飯 でんぷん<br>砂糖 ワンタン<br>じゃがいも   | 米油<br>マネーズ風ドレッシング | 844<br>30.0<br>26.2 |                              |    |

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

**卵**・卵(魚卵を除く) **乳**・乳・乳製品 **甲**・甲殻類(エビ・カニ) **種**・ごま、栗を除く種実類