

5月分予定献立表

日(曜) ☆1日献立 kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
7(木) ☆635 ◎27.6	牛乳	牛乳
	こどもパン	子供パン(無塩)
	じゃがいものミートソース	油 にんにく 豚肉 にんじん たまねぎ マッシュルーム ホークガラスーフ トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ チーズ 食塩 ジャがいも
	さわやかサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 なつめかん缶 油 米酢 砂糖 白こしょう
	かたぬきチーズ	チーズ
8(金) ☆596 ◎27.0	牛乳	牛乳
	きんぴらごはん	米 強化米 酒 しょうゆ 食塩 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん 干しいたけ 砂糖 しょうゆ 食塩 油 ごま油 ごま
	かつおのフライ	かつお パン粉 小麦粉 しょうゆ 砂糖 しょうが
	しんたまねぎのみそしる	キャベツ ジャがいも たまねぎ ちくわ えのきたけ わかめ かつお節 赤みそ 白みそ
	西区原田さんのお米と緑区若谷さんの新玉ねぎを使用しています	
11(月) ☆582 ◎21.7	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	ふりかけ	ちりめんじゃこ ゆかり かつお節 あおのり
	てづくりコロック	豚肉 たまねぎ しらたき 油 砂糖 しょうゆ ジャがいも ジャがいも 小麦粉 パン粉 油
	ぐたくさんじる	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく だいこん たまねぎ こまつな 油揚げ 油 かつお節 食塩 しょうゆ
12(火) ☆597 ◎24.7	牛乳	牛乳
	ちゅうかどん (むぎごはん)	麦ごはん 豚肉 しょうが しょうゆ いか えび 酒 なると あさり 干しいたけ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ 油 チンタン しょうゆ 食塩 でん粉 白こしょう たまねぎ
	スパイシービーンズ	ひよこ豆 レッドキドニー豆 白いんげん豆 でん粉 油 パプリカ粉 ガーリック粉 チリパウダー 食塩
	かんてんみかんゼリー	かんてん 砂糖 ルッザージュス みかん
13(水) ☆541 ◎25.6	牛乳	牛乳
	わかめうどん	地粉うどん かつお節 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 みりん しょうゆ 油揚げ 食塩 ねぎ わかめ
	ささかまおちゃのはあげ	笹かまぼこ 小麦粉 鶏卵 せん茶 抹茶 油
	なめだけあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ 和風だし しょうゆ
14(木) ☆609 ◎23.7	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	まめみそ	大豆 でん粉 油 赤みそ 砂糖
	しんじゃがのそぼろに	鶏肉 しょうが 油 たまねぎ にんじん ジャがいも グリンピース 砂糖 しょうゆ みりん かつお節 でん粉
こまつなサラダ	わかめ こまつな きゅうり コーン しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油 ごま	
15(金) ☆599 ◎24.5	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	さばのびりからやき	さば しょうゆ 砂糖 魚醤 食塩 しょうが コチュジャン ごま油 にんにく
	わかたけに	たけのこ 鶏肉 しょうゆ こんにゃく にんじん ぶき さやえんどう わかめ かつお節 うすくちしょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 食塩
そくせきづけ	キャベツ だいこん きゅうり 食塩 食塩	
18(月) ☆592 ◎26.2	牛乳	牛乳
	ココアあげパン	ココアパン(無塩) 砂糖 ココア 油
	とうふのスープに	油 鶏肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ 豆腐 ほたて貝柱 かぶ根 かぶ葉 チンタン しょうゆ 食塩 白こしょう でん粉
	かいそうサラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 食塩 ごま油
19(火) ☆554 ◎25.6	牛乳	牛乳
	もぶりごはん	米 強化米 麦 昆布 酒 食塩 しょうゆ 大豆 にんじん 油揚げ 干しいたけ ごぼう さやいんげん 油 砂糖 しょうゆ 食塩
	わにのたつたあげ	もうかざめ でん粉 しょうゆ しょうが 清酒 みりん
毎月19日は 食育の日	ツナとせとうちレモンのサラダ	キャベツ きゅうり にんじん まぐろ油漬 油 砂糖 食塩 レモン果汁
20(水) ☆526 ◎20.0	牛乳	牛乳
	あさりとケールのスパゲティ	スパゲッティ あさり にんにく たまねぎ ケール ホールトマト ケチャップ チーズ 食塩 白こしょう 油 マッシュルーム ベーコン
	あおのりポテト	じゃがいも 油 食塩 白こしょう あおのり
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ 酒 砂糖 みりん きゅうり だいこん 食塩 にんじん 油 米酢 砂糖 食塩 和風だし
	埼玉県産のケールを使用しています	
21(木) ☆589 ◎23.9	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	あぶらぶのたまごとし	鶏肉 鶏卵 油ふ たまねぎ 生揚げ えのきたけ にんじん ジャがいも グリンピース 砂糖 しょうゆ みりん 油
	いそかあえ	こまつな 緑豆もやし キャベツ しょうゆ のり
	かわちばんかん	河内晩柑

日(曜) ☆13時~kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
22(金) ☆586 ◎22.1	牛乳	牛乳
	ポークカレー	麦ごはん 豚肉 カレー粉 にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが 油
	(むぎごはん)	チーズ アップルソース 食塩 ウスターソース ローリエ粉 カレールウ チキンガラスープ
	グリーンサラダ	アスパラガス キャベツ きゅうり 油 米酢 食塩 砂糖 白こしょう たまねぎ
ヨーグルト	ヨーグルト	
26(火) ☆600 ◎21.9	牛乳	牛乳
	タンメン	中華めん 豚肉 しょうが しょうゆ 酒 にんじん はくさい きくらげ ねぎ 食塩 白こしょう でん粉 緑豆もやし こまつな 油 ポークガラスープ
	はるまき	ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうゆ はるさめ しいたけ しょうが 砂糖 ポークフィヨン 小麦粉 でん粉 米粉 油
	ごまだれサラダ	緑豆もやし きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ごま
27(水) ☆598 ◎23.4	牛乳	牛乳
	たまごどんぶり	麦ごはん 鶏卵 鶏肉 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース 砂糖
	(むぎごはん)	でん粉 しょうゆ みりん 食塩 かつお節
	ごぼうとまめのあまからあげ	ごぼう ひよこ豆 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん はちみつ ゆかりあえ
28(木) ☆601 ◎26.1	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	しせんどうふ	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンタン 砂糖 酒 しょうゆ テンメンジャン オイスターソース でん粉 豆腐 ねぎ
	はるさめサラダ	春雨 にんじん 緑豆もやし きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 食塩 砂糖 からし粉 ごま油
	れいとうパイ	パイ
29(金) ☆607 ◎27.1	牛乳	牛乳
	チキンライス	米 強化米 食塩 チキンガラスープ トマトジュース にんじん 鶏肉 たまねぎ マッシュルーム 油 食塩 白こしょう ケチャップ グリンピース
	ししゃもフライ	ししゃも 食塩 パン粉 でん粉 小麦粉 大豆たんぱく こしょう
	しろいんげんまめのスープ	レンズ豆 マカロニ ベーコン レバー入りフランス産 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな 油 コンソメ 白ワイン 食塩 白こしょう チキンガラスープ ローリエ粉