



# 5月 献立表

日	曜	飲食物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実	
主食	おかず										
1	火	牛乳	たけのこご飯	トマトオムレツ 新じゃが新たまみそ汁 かしわ餅	鶏肉 卵・油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも	米ぬか油	822 29.1 20.6	
2	水	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 大豆五目煮 なめこ汁	いわし 鶏肉・大豆 木綿豆腐	牛乳	にんじん なめこ だいこん 長ねぎ	ごはん こんにゃく	米ぬか油	785 31.7 25.0	
7	月	牛乳	わかめごはん	じゃがいも南蛮煮 もやし和え物	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれん草	ごはん じゃがいも	米ぬか油	785 26.5 19.0	
8	火	牛乳	ごはん	アジフライ 香味漬け 田舎汁	アジ 生揚げ	牛乳	にんじん キャベツ ごまつな きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも	米ぬか油 いりごま	807 33.3 25.1	
9	水	牛乳	ロールパン	焼きうどん シーザーサラダ	豚肉 チーズ	牛乳	にんじん アロココ パプリカ	パン うどん	米ぬか油	916 32.3 28.4	
10	木	牛乳	ごはん	タッカルビ 豚汁 青リンゴゼリー	豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん さつまいも・しめじ キャベツ・たまねぎ だいこん・長ねぎ	ごはん こんにゃく トッポキ	ごま油	778 26.6 14.7	
11	金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー ツナマヨ大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん たまねぎ・りんご だいこん きゅうり	麦ごはん じゃがいも	米ぬか油 マヨネーズ	847 24.4 26.0	
14	月	牛乳	ごはん	チキンだっす 海鮮サラダ 野菜いっぱいみそ汁	手羽元 いか 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり たまねぎ・長ねぎ	ごはん じゃがいも	米ぬか油	763 31.2 20.2	
15	火	牛乳	菜めし	うま煮 かりかりじゃこサラダ	豚肉 いか ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう・だいこん きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 いりごま	736 30.5 18.9	
16	水	牛乳	黒パン	やきそば アスパラサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら キャベツ もやし・きゅうり アスパラガス コーン	パン やきそば麺	米ぬか油	753 24.9 24.2	
17	木	牛乳	ごはん	さんまの蒲焼き 豚肉と生揚げのみそ炒め ABCスープ	さんま 豚肉・生揚げ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん キャベツ	ごはん じゃがいも しらたき	米ぬか油 ごま油	887 30.8 28.1	
18	金	牛乳	揚げパン	みそラーメン ごほうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら キャベツ もやし きゅうり	パン ラーメン	米ぬか油 ごま油 いりごま	883 28.5 33.9	
21	月	牛乳	ビビンバ	ビビンバの具 (肉みそ・ナムル) にらたまスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら たまねぎ	ごはん こんにゃく	米ぬか油 ごま油 いりごま	734 27.5 21.2	
22	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ごまみそ和え	豚肉 しほり豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草 キャベツ	ごはん ごま油 すりごま	米ぬか油 ごま油	750 29.0 21.7	
23	水	牛乳	ミルクパン	チャンポン麺 アーモンド和え	豚肉 たこ・いか あさり	牛乳	にんじん ごまつな コーン	パン チャンポン麺	アーモンド	829 35.5 20.9	
24	木	牛乳	そぼろごはん	(そぼろご飯の具) 厚焼き玉子 彩りミートボールスープ	卵 豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ	ごはん こんにゃく	いりごま	792 31.2 26.1	
25	金	牛乳	食パン	たれ付きハンバーグ ミネストローネ ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	米ぬか油 バター	833 31.3 26.6	
28	月	牛乳	ごはん	サバの味噌煮 ピリ辛こんにゃく いか団子スープ	サバ 鶏肉・ちくわ ベーコン・いか	牛乳	にんじん ごまつな キャベツ	ごはん こんにゃく	米ぬか油 ごま油	855 35.4 27.3	
29	火	牛乳	ごはん	から揚げ さつま汁 ピーマンのおひたし	鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 長ねぎ	ごはん こんにゃく	米ぬか油	747 31.7 17.9	
30	水	牛乳	ココアパン	たらこスパゲティ からみごま和え	ベーコン たらこ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 キャベツ	パン スパゲティ	オリーブ油 ごま油 ラー油	832 31.2 25.7	
31	木	牛乳	ごはん	肉団子2個 切り干し大根煮付け けんちん汁	豚肉・油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん しいたけ だいこん ごぼう・長ねぎ	ごはん こんにゃく	米ぬか油	765 25.8 20.3	

5月5日はこの日です。少し早いです。かしわの葉で巻いてあるかしわもちを出しました。かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとお願いが込められているそうです。



今日のみそ炒めには「生揚げ」が入っています。「厚揚げ」とも呼ばれます。豆腐のよいところであるたんぱく質と油揚げのよいところである「コク」があって形がくずれにくいところをあわせもった食品です。

☆今月の地場野菜のついている野菜は太田市でとれた野菜です。たまねぎは合之郷町の吉田さんが、ブロッコリーと白菜は新井町の飯塚さんが作っています。おいしくいただきましょう!

