



令和4年5月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	コッペパン 調合油 フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン 玉葱 カリフラワー 赤ピーマン ブロッコリー	エネルギー：650kcal タンパク：20.5g 脂質：25.1g
6	金	タコライス かぼちゃのサラダ コンソメスープ	合挽き肉 プロセスチーズ ハム(プレス)	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型)	玉葱 トマト キャベツ かぼちゃ きゅうり かいわれ レタス コーン	エネルギー：683kcal タンパク：23.4g 脂質：21g
9	月	あわごはん みそ汁 イカフライ ひじき煮	いかフライ(フライ用冷凍) 油揚げ 米みそ だいず 焼き竹輪	あわもち 精白米 調合油 和風ドレッシング ざらめ糖(グラニュー糖)	キャベツ 人参 わかめ 葉ねぎ ひじき 絹さや	エネルギー：560kcal タンパク：20.6g 脂質：12.5g
10	火	親子丼 中華スープ 昆布和え フルーツカクテル	若鶏.もも(皮つき,生) 鶏卵.全卵(生) かに風味かまぼこ	精白米 上白糖 ごま(いり) フルーツカクテル	人参 玉葱 しいたけ のり 絹さや 白菜 しそ 塩昆布 コーン きくらげ かいわれ	エネルギー：639kcal タンパク：26.5g 脂質：15.4g
11	水	ご飯 クリームスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめぬけ(生) 普通牛乳 ハム(プレス)	精白米 オリーブ油 ドレッシング 薄力粉 油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ トマト コーン きゅうり にんじん すいか たまねぎ	エネルギー：615kcal タンパク：23.9g 脂質：15.3g
12	木	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き にんにく芽炒め	ぶたロース(脂身つき,生) 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング オリーブ油	レタス 赤たまねぎ えのき 茎にんにく 赤ピーマン たまねぎ あおさ コーン	エネルギー：715kcal タンパク：27.8g 脂質：31g
13	金	冷やし中華 はるまき デザート	鶏卵.全卵(生) ハム(プレス) 春巻き	蒸し中華めん 調合油 グラニュー糖 ごま油 ドレッシング 薄力粉 黒糖	きゅうり わかめ 根深ねぎ レモン(果汁,生) レタス	エネルギー：723kcal タンパク：21.8g 脂質：18.6g
16	月	むぎごはん みそ汁 アジフライ じゃこ和え	アジフライ 米みそ しらす干し(半乾燥品)	精白米 押麦 調合油 ドレッシング 焼きふ グラニュー糖 ごま油	キャベツ にんじん 玉葱 葉ねぎ(葉,生) こまつな わかめ	エネルギー：513kcal タンパク：17.2g 脂質：11.4g
17	火	ご飯 ゆし豆腐 揚げ魚のチリソースかけ 大根ともずくの和え物	ホキ(生) ゆし豆腐	精白米 でん粉 大豆油 グラニュー糖 和風ドレッシング	キャベツ トマト 葉ねぎ だいこん もずく きゅうり(果実,生)	エネルギー：567kcal タンパク：25g 脂質：14.9g
18	水	バターロール チキンクリーム煮 ミックスサラダ ゼリー	若鶏.もも 加工乳(濃厚)ゼラチン	ロールパン じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	人参 玉葱 コーン レタス ブロッコリー キャベツ かいわれだいこん ミントマ ト ジュース	エネルギー：552kcal タンパク：28g 脂質：17.4g
19	木	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 中華和え パイン缶	沖縄豆腐 ぶた.ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 中華いか	精白米 調合油 でん粉 普通はるさめ(乾) グラニュー糖 ごま(乾)	たまねぎ しいたけ ねぎ チンゲン菜 しめじ わかめ きゅうり 人参 きくらげ パ インアップル(缶詰)	エネルギー：678kcal タンパク：28.9g 脂質：17.7g
20	金	ご飯 パンプキンスープ ポークソテーケチャップソース マカロニサラダ	ぶたロース(脂身つき,生) 普通牛乳 ハム(プレス)	精白米 ドレッシング 薄力粉 調合油 マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり	エネルギー：802kcal タンパク：30.4g 脂質：30.3g
23	月	むぎごはん みそ汁 コロケとミートボール 切干大根煮	ミートボール(冷凍) 米みそ(淡色辛みそ) 焼き竹輪	精白米 押麦 コロケ 調合油	キャベツ 赤玉葱 えのきたけ 切干大根 に ら にんじん なら 青梗菜	エネルギー：649kcal タンパク：18.7g 脂質：17.6g
24	火	ご飯 スープ 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	ホキ(生) ベーコン(ベーコン) コンビーフ缶詰	精白米 マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも 調合油	玉葱 レタス トマト キャベツ トマト 人参 さやいんげん セロリー	エネルギー：597kcal タンパク：23.1g 脂質：18.2g
25	水	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース ひじきのマヨネーズ和え	若鶏.もも 米みそ(淡色辛みそ) 焼き竹輪	精白米 グラニュー糖 ドレッシング ごま(いり) マヨネーズ	根深ねぎ キャベツ 人参 なめこ ひじき きゅうり コーン缶詰 かいわれ	エネルギー：557kcal タンパク：29g 脂質：13.3g
26	木	ジュシー 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト	豚肉 ぶたばら 大丸かまぼこ いか加工品(さきいか)	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	乾しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ(結球葉,生)	エネルギー：731kcal タンパク：28.9g 脂質：15.8g
27	金	ビビンバ丼 白和え みそ汁	豚小間 沖縄豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	精白米 調合油 ごま油 ごま(いり) グラニュー糖	キャベツもやし なら 人参 きくらげ ねぎ ほうれん草 ひじき たまねぎ 葉ねぎ	エネルギー：649kcal タンパク：26.3g 脂質：18.2g
30	月	あわごはん みそ汁 豚カツ ミニフィッシュ 鮭フレークマヨネーズ和え	ぶたロース(脂身つき,生) 鶏卵.全卵(生) 米みそ べにざけ ミニフィッシュ	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆油 焼きふ マヨネーズ	キャベツ わかめ 葉ねぎ ほうれんそう きゅうり たまねぎ	エネルギー：725kcal タンパク：30g 脂質：27.9g
31	火	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 麩チャンプルー	べにざけ(生) 米みそ 米みそ 沖縄豆腐 鶏卵.全卵(生) ハム	精白米 焼きふ 調合油	はくさい きゅうり しそ 梅びしお あおさ にんじん キャベツ なら	エネルギー：549kcal タンパク：31.3g 脂質：11.5g