



令和5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	
1	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)	調合油 マヨネーズ コッパパン フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ コーン 玉葱 カリフラワー 赤ピーマン 人参 小松菜 ブロッコリー	エネルギー: 543kcal タンパク: 17.6g 脂質: 21.7g
2	火	オムライス はるまき パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵 全卵(生) 春巻き 牛乳	精白米 調合油 薄力粉	玉葱 人参 キャベツ 西洋かぼちゃ	エネルギー: 693kcal タンパク: 21.2g 脂質: 21.4g
8	月	あわごはん みそ汁 アジフライ 焼きうどん	アジフライ ぶた肉 淡色辛みそ 油揚げ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング うどん(ゆで)	キャベツ 人参 玉葱 青ピーマン あおのり カットわかめ	エネルギー: 669kcal タンパク: 20g 脂質: 21.5g
9	火	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)	精白米 マヨネーズ(全卵型)	玉葱 トマトピューレー レタス トマト かぼちゃ きゅうり コーン缶詰 かいわれ きゃべつ	エネルギー: 682kcal タンパク: 23.3g 脂質: 21g
10	水	ご飯 スープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめめけ(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 オリーブ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 調合 油	キャベツ トマト きゅうり 人参 コーン缶詰 玉葱	エネルギー: 596kcal タンパク: 23.6g 脂質: 15.2g
11	木	冷やし中華 さみフライ	鶏卵 全卵(生) ハム(プレス) 若鶏 ささ身(生)	中華めん 調合油 さとう ごま油 パン粉 薄力粉 フレンチドレッシング	きゅうり カットわかめ 根深ねぎ レモン果汁 レタス	エネルギー: 657kcal タンパク: 25.9g 脂質: 17.2g
12	金	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 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 赤玉葱 にんにく芽 コーン缶詰 玉葱 あおさ えのきたけ(生)	エネルギー: 709kcal タンパク: 27.5g 脂質: 31g
15	月	むぎごはん みそ汁 メンチカツ 小松菜のじゃこ和え	メンチカツ(フライ用冷凍) しらす干し(半乾燥品) 淡色辛みそ	精白米 押麦 油 ドレッシング グラニュー糖 ごま油 焼きふ	キャベツ 人参 小松菜 カットわかめ 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 563kcal タンパク: 17.6g 脂質: 14.1g
16	火	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き 麩チャンプルー	白身魚 甘みそ 淡色辛みそ 鶏卵 ハム(チョップド)	精白米 焼きふ(車ふ) 調合油	白菜 きゅうり しそ 梅びしお 人参 キャベツ にら もずく 葉ねぎ	エネルギー: 523kcal タンパク: 28.9g 脂質: 9.7g
17	水	ご飯 スープ ポークソテーきのこソース ポテトフライ	ぶたロース 鶏卵 全卵(生)	精白米 でん粉 じゃがいも フライドポテト	マッシュルーム(水煮缶詰) 玉葱 カットわかめ	エネルギー: 802kcal タンパク: 29.2g 脂質: 26.3g
18	木	ジュシー 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ 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	エネルギー: 731kcal タンパク: 28.9g 脂質: 15.8g
19	金	ご飯 みそ汁 チキンソテー 大根ちくわのマヨネーズ和え	若鶏 もも 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 和風ドレッシング マヨネーズ	レタス キャベツ トマト 大根 きゅうり わかめ 乾しいたけ チンゲンサイ	エネルギー: 556kcal タンパク: 29.4g 脂質: 13.7g
22	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) ベーコン(ベーコン) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロケ 調合油	キャベツ 赤たまねぎ 人参) にら 小松菜 えのきたけ 切干大根	エネルギー: 659kcal タンパク: 18.3g 脂質: 19.4g
23	火	ご飯 スープ 魚のオープン焼き ジャーマンポテト	なまず(生) 鶏卵 コンビーフ缶詰 ベーコン(ベーコン)	精白米 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも 調合油	玉葱 キャベツ 赤たまねぎ 人参 いんげん セロリー トマト缶詰	エネルギー: 617kcal タンパク: 25.3g 脂質: 19.5g
24	水	ビビンバ丼 れんこんのゴマ和え みそ汁	豚小間 ベーコン(ベーコン) 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 調合油 ごま油 ごま(いり) すりごま マヨネーズ グラニュー糖	キャベツ もやし にら 人参 きくらげ 根深ねぎ れんこん ひじき さやいん げん	エネルギー: 667kcal タンパク: 23.5g 脂質: 21.2g
25	木	食パン チキンクリーム煮 ミックスサラダ	若鶏 もも 加工乳(濃厚)	食パン じゃがいも フレンチドレッシング	人参 玉葱 コーン缶詰 ブロッコリー レタス トマト かいわれ キャベツ	エネルギー: 588kcal タンパク: 29.9g 脂質: 16.2g
26	金	スパゲティーミートソース ツナサラダ コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース パルメザン たまご まぐろフレーク	スパゲッティ(乾) オリーブ油 ごま油 ざらめ糖(グラニュー糖)	玉葱 マッシュルーム 人参 トマト缶詰 レタス トマト キャベツ かいわれ	エネルギー: 669kcal タンパク: 28.6g 脂質: 18.2g
29	月	あわごはん 豚カツ ひじき煮 みそ汁	ぶたロース 鶏卵 黄だいず 焼き竹輪 淡色辛みそ	あわもち 精白米 小麦粉 パン粉 焼き麩 大豆油 グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 絹さや ほうれんそう	エネルギー: 699kcal タンパク: 29.3g 脂質: 24.4g
30	火	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏 もも 鶏卵 油揚げ 米みそ	精白米 さとう ごま(いり)	人参 玉葱 乾しいたけ さやえんどう きざみのり ほうれんそう 白菜 しめじ 葉ねぎ	エネルギー: 654kcal タンパク: 28.8g 脂質: 18.1g
31	水	ご飯 スープ 魚のマリネ マカロニサラダ	ホキ(生) ハム あさり水に 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 砂糖 ドレッシング マカロニ マヨネーズ じゃがいも	玉葱 青ピーマン 人参 レタス トマト 赤ピーマン きゅうり マッシュルーム	エネルギー: 711kcal タンパク: 26.9g 脂質: 20.3g