



# 2024年5月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 水	カレーライス キャベツとハムのサラダ バナナ コンソメスープ（ほうれん草）	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゃべつ、大根、ロースハム バナナ ほうれん草、エリンギ	熱量 435 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g	
2 木	ご飯 白身魚のオランダ揚げ 切干大根の煮物 みかん缶 豚汁	精白米 ほき、にんじん、玉ねぎ、パセリ、天ぷら粉 切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、いんげん みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 396 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 9.1 g 塩分 1.6 g	
3 金	 憲法記念日 		熱量 0 kcal 蛋白 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	
6 月	 振替休日 		熱量 0 kcal 蛋白 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	
7 火	ご飯 鯖の塩麹焼き 南瓜の甘煮 黄桃缶 すまし汁（わかめ）	精白米 さば、塩麹 かぼちゃ 黄桃缶 カットわかめ、小町麩	熱量 363 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 6.3 g 塩分 1.3 g	
8 水	麦ご飯 鶏肉の香味焼き 人参といんげんのきんぴら フルーツヨーグルト 味噌汁（なめこ）	精白米、押し麦 鶏もも、長葱、ごま油 にんじん、いんげん、ごま油、白ごま ヨーグルト、フルーツカクテル なめこ、大根	熱量 371 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 10.5 g 塩分 1.7 g	
9 木	ふりかけご飯 豚肉の味噌炒め チンゲン菜の和え物 バナナ すまし汁（そうめん）	精白米、ふりかけ 豚小間肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン チンゲン菜、きゅうり、焼竹輪、マヨネーズ バナナ そうめん、かまぼこ、こまつな	熱量 426 kcal 蛋白 15.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.2 g	
10 金	食パン チキンカツ チーズと枝豆のサラダ りんご缶 牛乳	食パン 鶏むね、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース フロセスチーズ、むき枝豆、きゃべつ、ホールコーン、シーザードレッシング りんご缶 牛乳	熱量 388 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 15.2 g 塩分 1.4 g	
13 月	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風煮 3色ナムル 白桃缶 中華スープ	精白米 厚揚げ、豚小間肉、ほくさい、大豆水漬、玉ねぎ、惣水漬、にんじん、スナップエンドウ、片栗粉 小松菜、きゅうり、にんじん、ごま油 白桃缶 なると、にら	熱量 383 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 11.3 g 塩分 1.3 g	
14 火	ご飯 蓮根のシャキシャキつくね ほうれん草のひじき和え パイン缶 味噌汁（しめじ）	精白米 鶏挽肉、玉ねぎ、木綿豆腐、れんこん、片栗粉、白ごま ほうれん草、カニカマ、にんじん、ホールコーン、ひじき パイン缶 しめじ、油揚げ	熱量 387 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g	
15 水	スバゲティミートソース ブロッコリーサラダ 洋梨缶 コンソメスープ（じゃが芋）	スバゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カットマト缶、スキムミルク ツナ缶、ブロッコリー、カリフラワー、シーザードレッシング 洋なし缶 じゃがいも、きゃべつ	熱量 380 kcal 蛋白 17.0 g 脂質 11.3 g 塩分 1.1 g	
16 木	ご飯 白身魚のオランダ揚げ 切干大根の煮物 みかん缶 豚汁	精白米 ほき、にんじん、玉ねぎ、パセリ、天ぷら粉 切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、いんげん みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 396 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 9.1 g 塩分 1.6 g	

日	献立名	材料名	栄養量	
17 金	カレーライス キャベツとハムのサラダ バナナ コンソメスープ（ほうれん草）	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゃべつ、大根、ロースハム バナナ ほうれん草、エリンギ	熱量 435 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g	
20 月	ご飯 豚肉のチャブチェ風 インゲンのおかか和え カルシウムせん 味噌汁（南瓜）	精白米 はるさめ、豚小間肉、もやし、しめじ、にら、ホールコーン、おから、ごま油 インゲン、にんじん、糸けすり カルシウムせん かぼちゃ、絹さや	熱量 375 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 7.6 g 塩分 1.9 g	
21 火	ご飯 鶏肉の香味焼き 南瓜の甘煮 黄桃缶 すまし汁（わかめ）	精白米 鶏もも、長葱、ごま油 かぼちゃ 黄桃缶 カットわかめ、小町麩	熱量 363 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 6.3 g 塩分 1.3 g	
22 水	麦ご飯 鯖の塩麹焼き 人参といんげんのきんぴら フルーツヨーグルト 味噌汁（なめこ）	精白米、押し麦 さば、塩麹 にんじん、いんげん、ごま油、白ごま ヨーグルト、フルーツカクテル なめこ、大根	熱量 371 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 10.5 g 塩分 1.7 g	
23 木	ふりかけご飯 豚肉の味噌炒め チンゲン菜の和え物 バナナ すまし汁（そうめん）	精白米、ふりかけ 豚小間肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン チンゲン菜、きゅうり、焼竹輪、マヨネーズ バナナ そうめん、かまぼこ、こまつな	熱量 426 kcal 蛋白 15.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.2 g	
24 金	ご飯 チキンカツ チーズと枝豆のサラダ りんご缶 味噌汁（さつまいも）	精白米 鶏むね、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース フロセスチーズ、むき枝豆、きゃべつ、ホールコーン、シーザードレッシング りんご缶 さつまいも、玉ねぎ	熱量 416 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 10.4 g 塩分 1.5 g	
27 月	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風煮 3色ナムル 白桃缶 中華スープ	精白米 厚揚げ、豚小間肉、ほくさい、大豆水漬、玉ねぎ、惣水漬、にんじん、スナップエンドウ、片栗粉 小松菜、きゅうり、にんじん、ごま油 白桃缶 なると、にら	熱量 383 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 11.3 g 塩分 1.3 g	
28 火	ご飯 蓮根のシャキシャキつくね ほうれん草のひじき和え パイン缶 味噌汁（しめじ）	精白米 鶏挽肉、玉ねぎ、木綿豆腐、れんこん、片栗粉、白ごま ほうれん草、カニカマ、にんじん、ホールコーン、ひじき パイン缶 しめじ、油揚げ	熱量 387 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g	
29 水	スバゲティミートソース ブロッコリーサラダ 洋梨缶 コンソメスープ（じゃが芋）	スバゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カットマト缶、スキムミルク ツナ缶、ブロッコリー、カリフラワー、シーザードレッシング 洋なし缶 じゃがいも、きゃべつ	熱量 380 kcal 蛋白 17.0 g 脂質 11.3 g 塩分 1.1 g	
30 木	ご飯 白身魚のオランダ揚げ 切干大根の煮物 みかん缶 豚汁	精白米 ほき、にんじん、玉ねぎ、パセリ、天ぷら粉 切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、いんげん みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 396 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 9.1 g 塩分 1.6 g	
31 金	カレーライス キャベツとハムのサラダ バナナ コンソメスープ（ほうれん草）	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゃべつ、大根、ロースハム バナナ ほうれん草、エリンギ	熱量 435 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g	

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

