

新緑の美しい季節になりました。さわやかな風が気持ち良いですね。  
 新学期がスタートして、1か月になります。新しい環境に少しずつ慣れてきて緊張がとれ、疲れが出てくる頃だと思います。5月には、楽しいゴールデンウィークがあります。いろいろな楽しい計画を立てている人もいることでしょう。心と体をリフレッシュして、ゴールデンウィーク明けも、元気に過ごしましょう。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	水	若菜ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 鶏肉の豆乳チーズ焼き 小松菜のおひたし 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 鶏肉 豆乳チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 米油	コーン 高菜漬 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	748	30.8	
2	木	ごはん	牛乳	手作りひじき卵焼き 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	牛乳 卵 豆乳チーズ ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉 キャベツ	762	26.0	
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマの炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 ほき ちくわ 茎わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	755	30.9	
8	水	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ キャベツとツナのソテー 野菜とパスタのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ハム 大豆	丸パン ラード 砂糖 米油 米粉 じゃがいも 米粉マカロニ なたね油	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ビーマン にんにく トマト パセリ	801	33.7	
9	木	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ゆかり和え 山菜汁	油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ みそ	米 米粉 米油	にんじん たけのこ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 白菜 山菜 ごぼう 長ねぎ	750	33.9	
10	金	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくと小松菜のごまサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 大麦 米油 ラード 砂糖 じゃがいも 米粉 米粉のハヤシルウ ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく 小松菜 コーン キャベツ	805	24.1	
13	月	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏(けい)ちゃん 切り干し大根のツナマヨあえ 寒天スープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 かまぼこ 寒天 わかめ	米 ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん 切干大根 コーン ほうれん草 玉ねぎ メンマ もやし	770	29.5	
14	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 夏みかんサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト 生クリーム	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 米粉のカレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	853	28.4	
15	水	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き キャベツとにらの炒めもの ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 なると	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ビーフン	にんにく にんじん キャベツ にら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	786	34.1	
16	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々めん 切り干しパンサンスー 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 炒り大豆 青のり 片口いわし	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ 小松菜 切干大根 コーン	890	37.0	
17	金	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ポテトフレンチサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 ラード じゃがいも 米油 でんぷん	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン えのきたけ ほうれん草	758	26.4	
20	月	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ なると	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	にんにく 長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし 小松菜	753	26.9	
21	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 塩昆布ナムル うずら卵入り五目マーボー	牛乳 いわし 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 ごま油 米油 でんぷん	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ メンマ にら	874	33.5	
22	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきのいろどりあえ 新じゃがのみそ汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	793	32.1	
23	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	779	34.3	
24	金	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のり酢あえ 豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 米パン粉 米油 砂糖 水あめ グラニュー糖	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ ブルーベリー	863	34.0	
27	月	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ キャベツのみそ汁 角チーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ チーズ	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ	778	29.7	
28	火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ いそあえ にらたま汁	牛乳 かつお かまぼこ のり 油揚げ 卵	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にら	820	32.1	
29	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツ 米粉マカロニのサラダ アスパラ豆乳クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 黒砂糖 タピオカ粉 砂糖 大豆油 米粉マカロニ 米油 じゃがいも 米粉 なたね油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン アスパラガス	835	35.8	
30	木	ごはん	牛乳	笹かまマヨ焼き わかめの和え物 カレー肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 米油 じゃがいも	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	828	29.8	
31	金	ごはん	牛乳	春巻 もやしと大豆のツナあえ 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 ツナ 青大豆 豆腐	米 米油 ラード 春雨 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	860	29.4	

一食平均エネルギー：803 Kcal たんぱく質：31.1 g 脂質：21.3 g 食塩：2.4 g

\* 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。