

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き もやしとにらの炒めもの 五目スープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 なたと 豆腐	米 マヨネーズ 米粉 ごま油 春雨	にんにく にんじん キャベツ もやし にら えのきたけ ほうれん草	776	33.8	20.4	2.2
<p>☆こどもの日献立 新緑をイメージした「若葉ごはん」。子どもたちに人気の「鶏肉のチーズ焼き」。かぶとの形の蒲鉾やたけのこの入った「若竹かぶと汁」があります。</p>											
2	木	若葉 ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 鶏肉のチーズ焼き 小松菜のごまおひたし 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 米油 ごま	コーン 青菜 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	727	35.1	18.6	3.0
7	火	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくと小松菜のサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 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 サラダこんにやく 小松菜 コーン キャベツ	822	27.3	22.7	2.3
8	水	丸パン	牛乳	焼きキャベツメンチカツ ポテトフレンチサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 卵	丸パン 砂糖 米粉 なたね油 じゃがいも 米油 でんぷん ラード	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれん草	819	34.5	29.8	3.4
<p>☆ふるさと献立 今月は、たけのこや山菜を使い、上越の春を味わいます。「たけのこごはん」は、名立産の生の筍を使う予定です。筍の香りや食感を楽しみましょう。</p>											
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 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ 小松菜 しそ 山菜 ごぼう 長ねぎ	763	33.2	23.2	2.6
10	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き わかめの和え物 カレー肉じゃが	牛乳 ちくわ チーズ わかめ 豚肉 厚揚げ	米 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 こんにやく さやいんげん	850	30.2	21.5	2.5
13	月	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々スープ 切り干しパンサンスー 青のりポテトビーンズ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 炒り大豆 片口いわし 青のり	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 キャベツ にら 小松菜 切干大根 もやし アセロラ	889	35.4	24.4	2.6
14	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマの炒め煮 かきたまみそ汁	牛乳 ほき ちくわ 茎わかめ 厚揚げ 卵 みそ 大豆	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油	にんじん メンマ こんにやく 玉ねぎ キャベツ	757	33.9	18.8	2.5
15	水	★絆遠足 お弁当の用意をお願いします。									
16	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のり酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ キャベツ	813	36.0	19.9	2.5
17	金	麦ごはん	牛乳	ツナカレー 夏みかんサラダ	牛乳 大豆 ツナ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 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	747	23.0	15.2	2.0
20	月	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくと茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	899	34.3	21.4	2.4
21	火	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き 青大豆サラダ 季節野菜のみそ汁	牛乳 卵 ひじき チーズ 青大豆 豆腐 大豆 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん もやし きゅうり にんじん キャベツ にら	768	29.8	20.1	2.1
22	水	★絆遠足予備日 お弁当の用意をお願いします。									
<p>☆食育の日献立 「鶏ちゃん」は、鶏肉と野菜を炒めた岐阜県の郷土料理です。また、寒暖差のある気候から、生産の盛んな「切干大根」「寒天」も取り入れました。</p>											
23	木	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏（けい）ちゃん 切干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 マヨネーズ ごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし 切干大根 小松菜	778	31.0	23.3	2.5
24	金	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース アスパラガスの中華サラダ キャベツのごまみそスープ	牛乳 かつお 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 砂糖 ねりごま ごま	しょうが にんにく コーン もやし アスパラガス にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ にら	868	36.2	26.3	2.3
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ いそあえ にらたまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 かまぼこ のり 卵 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん	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	748	29.6	19.8	2.4
28	火	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら 味美菜のみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	817	34.1	22.6	2.3
29	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツ ひじきの彩りサラダ 季節野菜のクリームスープ	牛乳 卵 ひじき 鶏肉 いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ かぶ かぶ 葉	826	34.9	25.3	3.0
30	木	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろ丼 ししゃもの青のり焼き 新じゃがのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく ししゃも 青のり 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ ほうれん草	781	32.3	20.9	2.5
31	金	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ なたと 豆腐	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 米油	にんにく にんじん キャベツ 小松菜 もやし ほうれん草	776	31.0	18.1	2.1

【5月の名立産野菜】 たけのこ 味美菜

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：32.4 g

脂質：21.7 g

食塩：2.5 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。ご了承ください。