

令和元年度 5月献立表

日・曜	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	
献立名	スタミナチャーハン パンサンスー トック オレンジ ぎゅうにゅう	チキンライス (2.4年はオムライス) フレンチサラダ たまごのスー ぎゅうにゅう	あさやきパン 特製コロッケ カレーキャベツ コーンスー ぎゅうにゅう	豆ごはん 鶏の照り焼き 白菜の塩こんぶ和え 豆腐の味噌汁 ぎゅうにゅう	あさやきパン 手作りイチゴジャム チキンサラダ 和風スパゲッティ ぎゅうにゅう	ドライカレー 大根とちりめんのサラダ ももゼリー ぎゅうにゅう	玄米いりごはん さばのみそ煮 たくあんの香り けんちん汁 ぎゅうにゅう	あさやきパン マカロニグラタン ハワイアンサラダ にらスー ぎゅうにゅう	ひじきごはん ししゃもの磯辺あげ おかひじきのごまあえ 豚汁 ぎゅうにゅう	マーボー丼 ナムル ワンタンスー ぎゅうにゅう	あさやきパン カレーの香草パン粉焼き にんじんとツナのサラダ クリームスー ぎゅうにゅう	
材料名および使用量 (g)	米 53 牛肉 20 たまねぎ 30 ねぎ 5 にんじん 10 にんにく 0.5 ごま油 0.25 濃口しょうゆ 1.35 さとう 0.9 みそ 4.5 ごま 1 トウバンジャン 0.2 みりん風味調味料 0.9 油 0.7	米 55 たまねぎ 20 にんじん 10 とり肉 15 油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.03 ケチャップ 25 グリーンピース 5 * たまご 30 油 0.5	* あさやきパン 1こ じゃがいも 90 牛ひき肉 10 ぶたひき肉 20 たまねぎ 30 にんじん 15 油 1 塩 0.95 こしょう 0.05 * 小麦粉 6 * パン粉 10 油 10	米 62 グリーンピース 11 塩 0.8 とり肉 50 酒 1 さとう 0.6 濃口しょうゆ 3 はくさい 50 きゅうり 10 にんじん 5 塩こんぶ 0.5 淡口しょうゆ 1	* あさやきパン 1こ いちご 35 さとう 10 レモン 2 キャベツ 35 きゅうり 10 にんじん 8 油 1.5 酢 2 塩 0.35 こしょう 0.02 からし 0.03 さとう 0.4 ささみ 8 濃口しょうゆ 0.7	米 70 ターメリック 0.17 牛ひき肉 20 ぶたひき肉 20 にんじん 10 たまねぎ 80 ピーマン 5 カレー粉 0.8 トマト(缶詰) 5 トマトピューレ 8 * ヨーグルト 5 * バター 2 塩 0.66 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 0.7	米 60 げんまい 10 さば 40 しょうが 0.8 みそ 6.4 さとう 3.2 みりん 0.8 水 24 キャベツ 30 きゅうり 5 たくあん 5 ごま 0.6 しょうが 1 淡口しょうゆ 1	* あさやきパン 1こ マカロニ 9 とり肉 5 ベーコン 5 たまねぎ 30 マッシュルーム 5 油 0.5 * 小麦粉 4 * バター 6 * 牛乳 40 塩 0.6 こしょう 0.04 * チーズ 7 パセリ 1	米 52 淡口しょうゆ 3 酒 3 とり肉 15 にんじん 6 ひじき 1.5 こんにやく 3 干しいたけ 0.4 油あげ 4 濃口しょうゆ 1.2 油 0.4 さとう 1.5 酒 0.7 さやいんげん 3	米 70 とうふ 100 ぶたひき肉 20 たまねぎ 30 ねぎ 4 干しいたけ 1 しょうが 1 にんにく 0.4 みそ 6.1 トウバンジャン 0.2 さとう 2.7 濃口しょうゆ 3.3 酒 1.1 かたくり粉 1.7 ごま油 0.5	* あさやきパン 1こ カラスカレイ 1切 塩 0.4 こしょう 0.05 オリーブ油 4 * パン粉 2.5 パセリ 1.5 にんにく 0.1 にんじん 40 ツナ 10 レモン 4 さとう 0.8 塩 0.45 こしょう 0.02 酢 0.9	
	はるさめ 8 ボークハム 5 きゅうり 10 緑豆もやし 10 にんじん 10 油 0.5 酢 3 さとう 2.5 濃口しょうゆ 3.2 からし 0.09 ごま油 0.5	キャベツ 30 きゅうり 10 にんじん 5 チキンハム 5 酢 2.2 さとう 1 塩 0.36 こしょう 0.02 油 1.5	キャベツ 35 にんじん 5 カレー粉 0.07 塩 0.24 コーン 10 クリームコーン 15 たまねぎ 25 ベーコン 5 にんじん 5 パセリ 0.5 けずりぶし 2.5 塩 0.5 こしょう 0.05 淡口しょうゆ 0.5	油あげ 5 とうふ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 じゃがいも 20 ねぎ 3 けずりぶし 3 みそ 9.5 * 牛乳 1本	* スパゲッティ 30 牛肉 20 たまねぎ 30 にんじん 10 ぶなしめじ 5 えのきたけ 5 ピーマン 5 * バター 2 酒 2 塩 0.1 濃口しょうゆ 3.2 油 0.7 こしょう 0.04 のり(焼きのり) 1	だいこん 30 きゅうり 5 にんじん 5 しらす干し 5 油 1.5 酢 2.5 さとう 0.5 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.01 塩 0.05	さといも 10 ぶた肉 8 焼き豆腐 20 だいこん 15 にんじん 10 ごぼう 10 こんにやく 5 ねぎ 3 けずりぶし 3 淡口しょうゆ 3.3 塩 0.1	チキンハム 5 パイン缶 10 キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 5 油 1.5 酢 2.2 塩 0.3 こしょう 0.02 さとう 1	ししゃも 1尾 あおのり(素干し) 0.15 * 小麦粉 5.5 油 2.5 おかひじき 10 はくさい 45 にんじん 5 さとう 0.6 淡口しょうゆ 1.6 ごま 1	緑豆もやし 35 ほうれんそう 10 にんじん 5 ごま 0.7 淡口しょうゆ 0.4 ごま油 0.4 塩 0.3	ベーコン 5 とり肉 5 たまねぎ 30 にんじん 10 じゃがいも 30 * 小麦粉 5 しめじ 5 エリンギ 5 ほうれんそう 5	
	* たまご 15 たまねぎ 30 にんじん 5 とり肉 5 ねぎ 3 けずりぶし 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.01	* 牛乳 1本	* 牛乳 1本		* 牛乳 1本						* ワンタン 3 ぶたひき肉 5 たまねぎ 20 にら 5 にんじん 5 しょうが 0.4 けずりぶし 2 淡口しょうゆ 3 こしょう 0.02 塩 0.2	* パター 4 * 小麦粉 3 * 牛乳 40 塩 0.9 こしょう 0.03
	トック 10 * たまご 15 とり肉 5 にんじん 5 たまねぎ 20 緑豆もやし 10 だけのこ(水煮) 5 ねぎ 5 ごま 0.5 しょうが 0.5 けずりぶし 3 淡口しょうゆ 1.35 塩 0.33 こしょう 0.02 トリカラスー 10										* 牛乳 1本	* 牛乳 1本
	オレンジ 1/6 * 牛乳 1本	1年、3年 遠足	2年、6年 遠足	5年遠足							* 牛乳 1本	* 牛乳 1本
		I杯 - / たんぱく質 601kcal 20.2g	I杯 - / たんぱく質 549kcal 22.3g	I杯 - / たんぱく質 738kcal 23.9g	I杯 - / たんぱく質 540kcal 27.2g	I杯 - / たんぱく質 659kcal 24.3g	I杯 - / たんぱく質 624kcal 21.1g	I杯 - / たんぱく質 581kcal 24.8g	I杯 - / たんぱく質 654kcal 24.2g	I杯 - / たんぱく質 572kcal 23.2g	I杯 - / たんぱく質 615kcal 25.6g	I杯 - / たんぱく質 637kcal 29.7g
		スタミナチャーハンを食べて元気をチャージしてください。トックは韓国のおもちが入った汁物です。	2年生と4年生は手作りオムライスを作ります。楽しみにしていてください。	特製コロッケは、手作りの大きなコロッケです。じゃがいもがホクホクしていておいしいです。	豆ごはんを使うえんどう豆は、1年生がむいてくれます。旬を味わってほしいです。	いちごジャムは、ひとつひとついちごのヘタをとって、お鍋で時間をかけて炊いて作ります。	ドライカレーのごはんは、ターメリックを加えて炊いた黄色いごはんです。色が鮮やかできれいです。	さばのみそ煮は、さばの臭みを消すためにしょうがをたくさん入れています。	ハワイアンサラダは、パイン缶が入った甘酸っぱい味のサラダです。	ひじきには、鉄分が豊富に含まれています。鉄分は、不足しがちな栄養素です。ひじきの他にも青物や切り干し大根にも多く含まれています。	麻婆豆腐は中国の料理です。豆板醤が入っているので香りがよく、ごはんが進みます。	香草パン粉焼きは、パン粉にパセリ、ニンニクを加えてミキサーにかけ、魚にかけて焼きます。
		○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの *：アレルギーを含む食材										



