



2019年5月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
7 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		624	20.9
	五目うどん汁	ぶた肉・なると	サラダ油	ごぼう・もやし・長ねぎ・小松菜・干しいたけ		
	野菜かきあげ		サラダ油	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊		
	ミモザサラダ	鶏卵	サラダ油	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・レモン果汁		
8 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		638	30.4
	かつおのあげ煮	かつお	サラダ油・でんぶん さとう・ザラメ			
	ささみとひじきのサラダ	とり肉・ひじき・大豆	さとう・ごま油	にんじん・きゅうり・えだまめ		
	にらのみそ汁	とうふ		玉ねぎ・にら・えのき茸		
9 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		603	24.4
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・三温糖 ごま	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのたくあんあえ	かつお節		キャベツ・たくあん		
	えびのくず汁	えび	でんぶん	大根・長ねぎ・ほしいたけ・しょうが		
10 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		619	27.7
	ホキの香草焼き	ホキ	サラダ油			
	フルーツアロエヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん・パインアップル・アロエ		
	トマトとじゃがいものスープ	ウィンナー・大豆	サラダ油・じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・しめじ・トマト・にんにく		
13 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		603	29.0
	あじのしょうゆ焼き	あじ	サラダ油			
	切干大根とあさりの煮物	あさり・油あげ	ごま・さとう・サラダ油	切干大根・にんじん・えだまめ		
	とうふのすまし汁	とうふ	麩	長ねぎ・えのき茸・ほうれん草		
14 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		628	23.6
	厚焼き玉子	鶏卵				
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも・サラダ油・さとう	玉ねぎ・にんじん・いんげん・干しいたけ・こんにゃく		
	小松菜とかまぼこのあえもの	かまぼこ		小松菜・もやし		
15 (水)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳 (脱脂粉乳・クリーム)	ごはん		569	26.2
	めだいの西京焼き	めだい	サラダ油			
	いんげんのアーモンドあえ		アーモンド・さとう	キャベツ・いんげん		
	とりごぼうスープ	とり肉	サラダ油・ごま油	ごぼう・長ねぎ・たけのこ・チンゲン菜		
16 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		682	25.8
	ぎょうざ(小中2個)	ぶた肉・とり肉	小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	マーボーとうふ	ぶた肉・とうふ・大豆	サラダ油・ごま油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・干しいたけ・しょうが		
	春雨サラダ		春雨・三温糖・ごま油	キャベツ・にんじん・きゅうり		
17 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		652	28.6
	とり肉のレモンソースがけ	とり肉	でんぶん・サラダ油 三温糖	レモン果汁		
	春キャベツと花野菜のサラダ (ボトル玉ねぎドレッシング)		玉ねぎドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
	春野菜のシチュー	ベーコン・牛乳	じゃがいも・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・グリーンピース		
20 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		679	31.7
	ソースかつ	ぶた肉	サラダ油・パン粉			
	小松菜のおあえ	ちりめんじゃこ	ごま・ごま油	小松菜・もやし		
	打ち豆汁	打ち豆・生揚げ		にんじん・大根・長ねぎ・干しいたけ・こんにゃく		

“食育の日”
春キャベツ



“日本の味”
福井県

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
21 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		647	20.3
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油・ごま	キャベツ・もやし・長ねぎ・にら		
	春巻き		サラダ油	にんじん・キャベツ・玉ねぎ		
	フルーツ杏仁	牛乳	さとう	黄桃・みかん・パインアップル・かんてん		
22 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		732	26.6
	さばの一夜干し	さば	サラダ油			
	切干大根のサラダ	わかめ・ちくわ	レモンドレッシング	切干大根・キャベツ・きゅうり		
	肉団子入リスープ	肉団子	春雨	長ねぎ・ほうれん草・にんじん・干しいたけ		
23 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		711	25.3
	オムレツ	鶏卵				
	ツナサラダ	まぐろ水煮	塩ドレッシング	キャベツ・きゅうり・えだまめ		
	春野菜のカレー	ぶた肉	じゃがいも・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・アスパラガス・にんにく		
24 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		615	21.6
	キャベツメンチカツ	とり肉	サラダ油・パン粉	キャベツ		
	海そうと大豆のサラダ	海そう・まぐろ水煮・大豆	玉ねぎドレッシング	キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	マカロニスープ	ウィンナー	マカロニ・じゃがいも サラダ油	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム		
27 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		645	23.5
	ししゃもの甘酢づけ(小2尾・中3尾)	ししゃも	小麦粉・サラダ油・さとう			
	ほうれん草のおひたし	かまぼこ	さとう	ほうれん草・もやし		
	チンゲン菜と玉子のスープ	鶏卵	でんぷん	チンゲン菜・玉ねぎ・にんじん		
28 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		625	22.2
	みそうどん汁	ぶた肉	サラダ油	もやし・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・大根・しょうが		
	タマゴドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油			
	チキンサラダ	とり肉・ひじき	さとう	きゅうり・にんじん・もやし		
29 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		593	22.9
	とうふハンバーグ	とり肉・とうふ	パン粉・サラダ油・さとう	玉ねぎ・にんじん		
	小松菜のチーズあえ	チーズ		小松菜・もやし・キャベツ		
	わかめスープ	わかめ・なると		玉ねぎ・しめじ・とうもろこし		
30 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		576	24.8
	いかのしょうが焼き	いか	サラダ油	しょうが		
	たけのこのうま煮	とり肉	三温糖	たけのこ・にんじん・いんげん		
	呉汁	油あげ・大豆	じゃがいも	玉ねぎ・大根・しめじ・小松菜		
31 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		663	25.0
	とうふナゲット(小2個・中3個)	とうふ	サラダ油	玉ねぎ		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	じゃがいも・サラダ油 三温糖	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト		
	こんにやくサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・こんにやく		
	★★平均★★				637	25.3
					811	30.7

20日・・・日本の味めぐり ～福井県～『打ち豆汁・小松菜のおあえ』

打ち豆とは、大豆を水に浸して柔らかくし、戻したものを石臼の上ののせて、木づちでつぶし、再び乾燥させて作られた豆です。雪が非常に多く降る福井県では、昔から冬の保存食として打ち豆が親しまれてきました。打ち豆は通常の大豆よりも早く熟が入り、味がしみこむので、料理にも使いやすい食品です。また、副菜の「おあえ」は、小松菜などの青菜をみそで炒めた料理です。雪国の知恵が詰まった福井県の郷土料理を味わってみましょう。