

令和5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		
1 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		640 834	24.2 31.1
	とりのからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でん粉 さとう			
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
	呉汁	油揚げ・大豆・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
2 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		644 809	18.0 21.7
	ハヤシチュー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉・さとう・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・さやいんげん トマト・しょうが・にんにく		
	グリーンサラダ		ごまドレッシング	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん		
	こどもの日ゼリー		さとう	日向夏・レモン		
8 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		676 828	21.6 24.9
	野菜メンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・小麦粉・パン粉 でんぷん・さとう	キャベツ 		
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	五目スープ	とうふ	サラダ油	白菜・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・小松菜		
9 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		617 800	29.1 25.8
	カレー南蛮汁	とり肉・ナルト	サラダ油・でん粉・小麦粉 さとう	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ・しょうが・にんにく		
	とりの天ぷら	とり肉・鶏卵	サラダ油・小麦粉 米粉・でん粉	大葉・梅		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
10 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		688 830	21.9 25.8
	にらまんじゅう(小中・2個)	とり肉	でんぷん・さとう	にら・キャベツ・たけのこ 		
	たけのこの甘辛煮	かつお節	ごま油・さとう	たけのこ・にんじん・ごぼう・絹さやえんどう		
	せんべい汁	とり肉	サラダ油・白滝 かやきせんべい	キャベツ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・まいたけ		
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		670 863	24.1 30.3
	マーボー豆腐	ぶた肉・とり肉 とうふ・大豆・みそ	サラダ油・さとう・でんぷん ごま油・小麦粉	しょうが・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・にんにく		
	えびしゅうまい(小2個・中3個)	えび・鶏卵	小麦粉・でん粉 じゃがいも・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	中華あえ	くらげ	ごま油・ごま	もやし・きゅうり・にんじん		
12 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	バターパン		684 918	25.0 32.5
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ペンネのソテー	まぐろ	サラダ油・マカロニ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	コーンポタージュ	牛乳・生クリーム 脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉・バター でんぷん	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし 白いんげん豆・パセリ		
15 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		686 873	23.9 29.7
	デミグラスソースハンバーグ	とり肉	サラダ油・さとう・パン粉 小麦粉	トマト・玉ねぎ・しょうが・にんにく 		
	キャベツのガーリックソテー	ベーコン	サラダ油	にんじん・キャベツ・小松菜・にんにく		
	トマトスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
16 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		648 837	22.9 28.2
	揚げ鶏の和風ポン酢かけ	とり肉	サラダ油・でん粉	長ねぎ		
	土佐和え	かつお節		もやし・にんじん・小松菜		
	和風生姜スープ	とり肉	ごま油・さとう	だいこん・にんじん・ごぼう 干しいたけ・白菜・しょうが		
17 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		666 785	24.4 28.2
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	みそ野菜炒め	ぶた肉・みそ	サラダ油・さとう・でん粉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にんにく		
	肉団子のスープ	とり肉・とうふ	春雨・パン粉・でん粉・さとう	玉ねぎ・白菜・にんじん・長ねぎ・小松菜・しょうが		
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		632 785	24.0 28.2
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉	じゃがいも・こんにやく さとう・サラダ油	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・干しいたけ 		
	納豆	大豆				
	しょうがあえ	かまぼこ	さとう	もやし・小松菜・しょうが 		

		おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
19 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		476 617	20.4 26.8
	いちごジャム		いちごジャム			
	レモンハーブチキン(小中・2個)	とり肉	でん粉・サラダ油	レモン・パセリ		
	春キャベツとツナのサラダ	まぐろ	香味塩ドレッシング	春キャベツ・きゅうり・にんじん		
	コンソメスープ	ウインナー		キャベツ・ 玉ねぎ ・にんじん・とうもろこし ほうれんそう・にんにく		
22 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		667 805	21.6 24.8
	かつおカツ	かつお	サラダ油・パン粉・小麦粉 でん粉			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・こんにやく・さとう	ごぼう・にんじん・枝豆		
	さやえんどうのみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	さやえんどう・ 玉ねぎ ・にんじん・えのきたけ・ 長ねぎ		
23 (火)	ソフトめん・はっこう乳	はっこう乳	ソフトめん		532 709	26.3 34.5
	ピリ辛味噌ラーメンスープ	ぶた肉・ナルト・みそ	サラダ油	しょうが・ 玉ねぎ ・もやし・にんじん・ 長ねぎ ほうれん草・にんにく		
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ	サラダ油・でん粉・小麦粉	あおさ		
	つぼ漬けあえ	だいこん	さとう	キャベツ・もやし・きゅうり		
24 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		601 784	18.5 22.8
	春巻き	とり肉	サラダ油・小麦粉・春雨 さとう・でん粉	玉ねぎ ・キャベツ・にんじん・もやし・たけのこ		
	マーボー春雨	ぶた肉	サラダ油・さとう・春雨	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ ・にんじん チンゲンサイ		
	中華スープ	とうふ・ナルト	サラダ油	にんじん・もやし・ほうれん草・ 長ねぎ		
25 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		604 762	26.7 33.0
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	ブロッコリーのでんぶあえ	かつお節	さとう	ブロッコリー・にんじん・もやし		
	若竹汁	わかめ		玉ねぎ ・にんじん・たけのこ・えのきたけ 長ねぎ ・しょうが		
26 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		553 728	29.2 35.2
	ホキの香草焼き	ホキ	サラダ油			
	ブロッコリーときのこのソテー	まぐろ	サラダ油 	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・ 玉ねぎ ・しめじ パセリ		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	サラダ油・さとう・じゃがいも	にんじん・ 玉ねぎ ・マッシュルーム・トマト にんにく・パセリ		
29 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		670 875	24.9 31.8
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	パン粉・れんこん・さとう	ごぼう・ 玉ねぎ ・にんじん・ねぎ		
	ぎゅう肉とごぼうの炒り煮	ぎゅう肉	サラダ油・ごま・さとう 白滝	ごぼう・にんじん・枝豆		
	大根とたまごのスープ	とうふ・鶏卵	でん粉	だいこん・ほうれん草・にんじん		
30 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		710 899	28.4 36.6
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油	キャベツ・もやし・ 長ねぎ ・にら		
	れんこんのツナマヨサラダ	まぐろ・ひじき	ノンエッグマヨネーズ れんこん	キャベツ・にんじん		
	タマゴドーナツ	鶏卵・牛乳	小麦粉・さとう・サラダ油 でん粉			
31 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	麦・ ごはん		713 888	21.2 25.0
	ポークカレー	ぶた肉	じゃがいも・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ ・にんじん・グリーンピース・トマト にんにく・しょうが		
	わかめサラダ	わかめ	和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	★★ 平均 ★★				638 813	23.8 29.4

*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。

今月の玉ねぎ・長ねぎは高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。

〈日本の味巡り ~青森県せんべい汁~〉

「せんべい汁」は青森県南部の八戸地方を中心とした鍋料理です。醤油味のスープに、キャベツ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、まいたけを入れて煮込んだところに、南部せんべいをいれて作られています。南部せんべいには色々な種類がありますが、せんべい汁には、汁に入れても溶けにくい専用の「かやきせんべい」が使われています。



