



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 月	焼き鳥丼 おみそ汁(じゃが芋・たまねぎ) キャベツとツナのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ツナ水煮缶、みそ、きな粉	オレンジ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 黒糖くずもち	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 183 mg
06 金	スパゲティミートソース コーンのスープ じゃがいもとチーズのサラダ グレープフルーツ	米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、粉チーズ、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、パセリ、ひじき、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、りんご酢	牛乳 ひじきとゆかりのおにぎり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 228 mg
09 月	ご飯 おみそ汁(こまつな・えのき) 豚肉の香味焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ	米、米粉、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、みそ	オレンジ、もやし、ブロッコリー、こまつな、えのきだけ、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 キャロットマフィン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 178 mg
10 火	ご飯 おみそ汁(ニラ) ふんわりつくねのあんかけ ほうれん草の塩ごま和え バナナ	米、マカロニ、片栗粉、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ホールトマト缶詰、にら、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	牛乳 ミートパンネ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 169 mg
11 水	ご飯 おみそ汁(もやし・大根) さわらのムニエル アスパラとコーンのサラダ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、さわら、あずき、みそ、バター	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、だいこん、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、レモン果汁	かつおだし汁、食塩	牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 198 mg
12 木	ご飯 葱とわかめのスープ 八宝菜 じゃが芋の中華サラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、油、ごま油、グラニュー糖、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、卵、ハム、かつお節	オレンジ、キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、だけのこと、しいたけ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、りんご酢、食塩、中華だしの素	牛乳 豆乳ケーキ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 177 mg
13 金	食パン ほうれん草のスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとトマトのサラダ バナナ	食パン、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	バナナ、オレンジ、キャベツ、トマト、にんじん、コーン缶、だけのこと、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、干ししいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	牛乳 たけのこときのこおにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 158 mg
16 月	ご飯 おみそ汁(切干大根) 鱈の若草焼き ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さわら、無塩バター、みそ、粉チーズ	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、葉ねぎ、切り干しだいこん、ほうれん草、にんじん、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	牛乳 チーズとレーズンスコーン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.1 g カルシウム 224 mg
17 火	ご飯 豆腐おみそ汁(なめこ・ねぎ) かれの磯辺焼き 和風サラダ グレープフルーツ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、豆乳、ツナ水煮缶、みそ	グレープフルーツ、こまつな、バナナ、えのきだけ、ねぎ、なめこ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 9.3 g カルシウム 215 mg
18 水	春のたけのこパスタ キャベツスープ そら豆のポテトサラダ バナナ	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、しらす干し	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、だけのこと、えのきだけ、そらまめ、こまつな、いんげん、にんにく	みりん、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、洋風だしの素	牛乳 じゃこそぼろチャーハン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 162 mg
19 木	ご飯 おみそ汁(しめじ) 鶏かつ キャベツのもりもりサラダ オレンジ	米、食パン、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、バター、みそ、きな粉	りんご、キャベツ、しめじ、さやえんどう、ほうれん草、干しぶどう、しょうが、オレンジ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	牛乳 きな粉バターサンド	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 152 mg

※献立に使用されている食材で食べたことがないものがある場合は事前にご家庭で2回以上食べていただきアレルギー反応が出ないか確認をお願い致します。

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さい。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 金	☆おたのしみメニュー☆ カレーピラフ バナナ 春雨スープ 鶏肉の照り焼き マセドアンサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、強力粉、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、バター、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、にら、コーン缶、グレープフルーツ、きゅうり、いちご、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、洋風だしの素、食塩、りんご酢、カレー粉	牛乳 季節のフルーツケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 23.4 g カルシウム 204 mg
23 月	アスパラと鶏肉の炊き込みご飯 すまし汁(こまつな・にんじん) カレイの香り焼き ひじきサラダ オレンジ	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かれい、油揚げ、バター	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、グリーンアスパラガス、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、かつおだし汁	牛乳 ドーナツ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 228 mg
24 火	きつねうどん じゃが芋とひき肉の煮物 バナナ	うどん、米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 きんぴらおにぎり	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 9.9 g カルシウム 166 mg
25 水	ご飯 すまし汁(鶏、大根、青ねぎ) 鮭のごまみそ焼き たけのこのおかか煮 グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、さけ、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、かつお節	グレープフルーツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、だいこん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒、食塩	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 216 mg
26 木	ご飯 ポテトスープ カレー風味のローストチキン チーズサラダ オレンジ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏手羽、ツナ水煮缶、チーズ、ベーコン	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、りんご酢、食塩、酒、カレー粉	牛乳 ツナサンド	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 185 mg
27 金	ご飯 わかめの中華スープ チャプチェ ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	米、米粉、ごま油、はるさめ、マヨネーズ、オリブ油、砂糖、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、ツナ缶、チーズ	バナナ、ブロッコリー、えのきたけ、もやし、ピーマン、にんじん、わかめ、にんにく	しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、食塩、パセリ粉	牛乳 米粉フォカッチャ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 207 mg
30 月	ご飯 おみそ汁(切干大根) 鶏肉の甘酢煮 小松菜ともやしの和え物 オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、みそ、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、切り干しだいこん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、和風だしの素、食塩	牛乳 しらすとチーズの子チミ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 230 mg
31 火	ご飯 おみそ汁(玉ねぎ・わかめ) 肉野菜炒め ほうれん草の中華風お浸し バナナ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、みそ	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ハムポテトパイ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 178 mg

※献立に使用されている食材で食べたことがないものがある場合は事前にご家庭で2回以上食べていただきアレルギー反応が出ないか確認をお願い致します。

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さい。

春きゃべつ

春キャベツは春玉とも呼ばれ葉の巻きがふわっとしていて、質感も柔らかくみずみずしいのが特徴。内部の葉はこちらは黄緑つぼい色をしています。春キャベツを選ぶ際は触ってみて柔らかくて弾力性のあるものを選びます。水分が多く甘い春キャベツは、サラダや和え物などに向いています。芯まで柔らかいので、芯を使った漬け物やスープにしてもおいしく食べられます♪



5/18(水) こぐま組食育
5/20(金) おたのしみメニュー