



令和6年度5月分献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	カレーライス	○	フレンチサラダ みかんゼリー	鶏肉, レンズまめ, 牛乳, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, おおむぎ, 油, ジャガイモ, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, りんご, しょうが, キャベツ, きゅうり, みかんジュース	656 Kcal 22.7 g 17.8 g 2.1 g
2 木	中華おこわ 世界の料理・中国	○	家常豆腐 中華スープ	豚肉, 牛乳, 生揚げ, 鶏肉	もち米, 米, 油, さとう, でん粉, ごま油	ねぎ, (干)しいたけ, にんじん, たけのこ(水煮), にんにく, しょうが, たまねぎ, ピーマン, きくらげ(乾), 白菜, チンゲンツァイ	572 Kcal 24.5 g 18.2 g 2.6 g
7 火	麦ごはん	○	和風おろしハンバーグ 青菜とコーンのソテー すまし汁	牛乳, 豚肉, こんぶ, けずりぶし, 生わかめ	米, おおむぎ, 油, パン粉, さとう, 小町麩	たまねぎ, だいこん, ごまつな, ホールコーン(缶), にんじん, ねぎ	624 Kcal 27.5 g 21.4 g 2.7 g
8 水	みそラーメン	○	ナムル マラーカオ	豚肉, 牛乳, 鶏卵	油, ラーメン, ごま油, 油, さとう, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, ねぎ, ホールコーン(缶), もやし, ごまつな, レースン	563 Kcal 23.6 g 24.0 g 4.0 g
9 木	あけぼのごはん	○	魚の照り焼き 新じゃがのみそあえ 呉汁	牛乳, 鮭, けずりぶし, 油揚げ, 大豆	米, ごま, 油, ジャガイモ, ごま油, 三温糖	にんじん, きゅうり, たまねぎ, だいこん, しめじ, ごまつな	598 Kcal 32.0 g 16.1 g 3.2 g
10 金	ビスキュイパン	○	フロッコリーのサラダ ミネストローネスープ	鶏卵, 牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆	丸パン, いちごジャム, バター, さとう, 小麦粉, 油, ジャガイモ, マカロニ	キャベツ, フロッコリー, にんじん, たまねぎ, セロリー, ホールトマト(缶)	593 Kcal 22.2 g 28.9 g 3.0 g
13 月	麦ごはん	○	西湖豆腐 中華サラダ 黒糖寒天	牛乳, 豚肉, 豆腐, ハム, 粉寒天, きな粉	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油, 黒砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, たけのこ(水煮), ダイストマト(缶), ねぎ, ピーマン, キャベツ, きゅうり	668 Kcal 28.8 g 22.5 g 2.0 g
14 火	ミルクパン	○	ハンガリアンシチュー アスパラガスのサラダ	牛乳, 豚肉, 豚レバー, レンズまめ, 粉チーズ	ミルクパン, 油, ジャガイモ, バター, 小麦粉, さとう	たまねぎ, ピーマン, にんじん, キャベツ, きゅうり, アスパラガス	585 Kcal 26.6 g 23.6 g 2.2 g
15 水	鶏と新ごぼうごはん	○	五日うま煮 吉野汁	鶏肉, 牛乳, さつまいも, けずりぶし, こんぶ, 豆腐	米, 油, ジャガイモ, さとう, でん粉	ごぼう, にんじん, (干)しいたけ, こんにゃく, たまねぎ, えのきたけ, ごまつな	599 Kcal 23.4 g 16.9 g 2.8 g
16 木	わかめごはん	○	ししゃものフライ しゃきしゃき野菜 くだもの(冷凍みかん)	わかめ, 牛乳, ししゃも	米, 小麦粉, パン粉, 油	にんじん, きゅうり, れんこん, しょうが, 冷凍みかん	570 Kcal 22.7 g 16.4 g 1.6 g
17 金	麦ごはん	○	千草焼き 青菜の乾物あえ 豚汁	牛乳, 鶏肉, けずりぶし, 鶏卵, 糸けずり, 刻みのり, 豚肉	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, ごま, ジャガイモ	たまねぎ, にんじん, (干)しいたけ, 万能ねぎ, ごまつな, もやし, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	609 Kcal 29.4 g 19.8 g 2.4 g
20 月	麦ごはん	○	春巻き スナッフエンドウのサラダ 豆腐とにらのスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, 春巻の皮, 油, 春雨, でん粉, さとう	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, (干)しいたけ, キャベツ, スナッフえんどう, たまねぎ, しめじ, にら	647 Kcal 22.3 g 19.8 g 2.1 g
21 火	スパゲッティ地中海ソース	○	コールスローサラダ りんごのマフィン	豚肉, いか, おきエビ, 牛乳, 鶏卵	スパゲッティ, 油, 三温糖, 小麦粉, バター, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, しめじ, トマト(水煮), パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご(缶詰)	623 Kcal 24.2 g 22.5 g 2.0 g
22 水	ゆかりごはん	○	魚と高野豆腐のから揚げ もやしときゅうりのごま風味 みそ汁	牛乳, かつお, 高野豆腐, けずりぶし, 油揚げ	米, さとう, でん粉, 小麦粉, 油, ごま油, ごま	しょうが, もやし, きゅうり, たまねぎ, にんじん, 白菜, ごまつな	638 Kcal 33.2 g 17.2 g 3.0 g
23 木	フレンチトースト	○	ポテトスープ にんじんサラダ	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 生クリーム, ツナ(缶)	食パン, さとう, メーフルシロップ, バター, 油, ジャガイモ, 油	たまねぎ, にんじん, ホールコーン(缶)	592 Kcal 24.3 g 22.6 g 2.8 g
24 金	中華丼	○	わかめスープ 杏仁豆腐	豚肉, いか, 牛乳, 豆腐, 生わかめ, 粉寒天, エバミルク(無糖練乳), 牛乳	水稲穀粒(七分つき米), 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, にんじん, 白菜, チンゲンツァイ, ねぎ, 黄椎(缶), みかん(缶)	634 Kcal 23.7 g 16.8 g 2.2 g
27 月	黒米ごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼き 大根サラダ みそ汁	牛乳, さわら, ちくわ, わかめ, けずりぶし, 油揚げ	米, 黒米, 三温糖, 油, ジャガイモ	きゅうり, だいこん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	585 Kcal 27.2 g 18.5 g 2.2 g
28 火	ドライカレーサンド	○	ポトフ 野菜のイタリアントレッシングかけ	豚肉, 大豆, レンズまめ, 牛乳, 豚肉, ウィナー	コッペパン, 油, 小麦粉, ジャガイモ, さとう	たまねぎ, にんじん, 白菜, セロリー, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ	567 Kcal 27.3 g 25.0 g 2.8 g
29 水	麦ごはん	○	きんぴら煮 白菜のおかかかけ りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 高野豆腐, 糸けずり, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, おおむぎ, ジャガイモ, 油, さとう	にんじん, ごぼう, こんにゃく, さやいんげん, 白菜, にんじん, りんごジュース	632 Kcal 23.0 g 17.9 g 1.2 g
30 木	豚丼	○	ひとしお野菜 かきたま汁	豚肉, 牛乳, けずりぶし, 鶏卵	水稲穀粒(七分つき米), 油, さとう, でん粉	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, しょうが, (干)しいたけ, ごまつな	591 Kcal 25.7 g 18.3 g 2.5 g
31 金	きつねうどん 郷土料理・鹿児島	○	がね おひたし くだもの(柑橘)	けずりぶし, こんぶ, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳	さとう, うどん, さつまいも, 小麦粉, でん粉, 油	たまねぎ, ねぎ, にんじん, にら, ごまつな, 河内晩柑	612 Kcal 23.6 g 20.3 g 2.7 g

**郷土料理
鹿児島・がね**

鹿児島県の特産品であるさつまいもを使った郷土料理です。さつまいも、にんじん、たまねぎなどを細長く切り、かき揚げのように小麦粉の衣をつけて揚げた料理です。がねは鹿児島弁で「蟹＝かに」のことを言います。できあがった形が蟹のように見えることからこの名前が付いたといわれています。

**世界の料理
中国・家常豆腐**

家常豆腐(ジャージャンドウフ)は、四川省発祥の家庭料理です。豆腐を高温で揚げて、野菜や乾物と炒め煮をし、とろみをつけたものです。ジャージャンとは「いつもの」という意味で文字通り、家にある材料で作られる豆腐の入った料理です。

