令和7年

5月分予定献立表

美園中

日(曜)	牛乳	【主食】おかず	献立の材料									栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7(水)		二色揚げパン	子供パン	油	きなこ	砂糖	ココア	アーモンド				793
		（きなこ・ココアアーモンド）										
		豆腐のスープ煮	豆腐	鶏肉	ベーコン	玉ねぎ	にんじん	チンゲン菜	かぶ	ほたて	でん粉	30.2
		海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり	コーン	大根	ごま	ごま油				
8(木)		岩槻区こしひかり	米									764
		ちりめん山椒	ちりめんじゃこ	さんしょう粉								
		うま塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ	にんじん	しらたき	こねぎ	砂糖	油	ごま油	29.9
		ごまドレッシングサラダ	キャベツ	きゅうり	もやし	にんじん	ごま	ごま油	砂糖			
9(金)		ポークカレー	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ	にんじん	セロリー	エリンギ	にんにく	しょうが	トマト	803
		（麦ご飯）	カレールウ	デミグラスソース	油	米	米粒麦					
		ひじきとキャベツのツナサラダ	ひじき	キャベツ	きゅうり	にんじん	ツナ水煮	玉ねぎ	砂糖	ラー油	油	28.6
		ヨーグルト	ヨーグルト									
12(月)		岩槻区こしひかり	米									773
		さばの味噌煮	さば	しょうが	砂糖	米みそ（赤）						
		五目きんぴら	ごぼう	豚肉	にんじん	こんにゃく	さつま揚げ	さやいんげん	れんこん	ごま	ごま油	31.6
		昆布茶和え	キャベツ	きゅうり	にんじん	昆布茶					砂糖	
13(火)		地粉うどん	うどん									772
		山菜わかめうどん	鶏肉	油揚げ	えのきたけ	にんじん	山菜ミックス	わかめ	長ねぎ	なると		
		二色天ぷら	竹輪	さつまいも	小麦粉	米粉	抹茶	せんちゃ				29.1
		（竹輪のせん茶揚げ・さつまいも）										
		おひたし	こまつな	もやし	にんじん							
14(水)		麦ご飯	米	米粒麦			油	ごま油	米みそ（赤）	でん粉	干ししいたけ	766
		麻婆豆腐	豆腐	大豆	豚肉	しょうが	にんにく	長ねぎ	玉ねぎ	にんじん	たけのこ	
		チョレギサラダ	キャベツ	きゅうり	こまつな	赤ピーマン	わかめ	にんにく	ごま油	ごま		31.3
		オレンジ	オレンジ									
15(木)		こぎつね寿司	米	鶏肉	にんじん	油揚げ	油	ごま	砂糖			742
		ししゃもカリカリフライ	ししゃも	パン粉	小麦粉	油						
		五月汁	たけのこ	にんじん	豆腐	長ねぎ	赤みそ	わかめ				31.1
		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	赤しそ							
16(金)		キムタク丼	鶏卵	豚肉	豚肉	しょうが	にんにく	にんじん	白菜	キムチ	にら	846
		麦ご飯	長ねぎ	砂糖	でん粉	ごま油	米	米粒麦				
		大豆とアーモンドのシャリシャリ揚げ	大豆	小麦粉	でん粉	油	砂糖	アーモンド				34.8
		春雨サラダ	春雨	キャベツ	緑豆もやし	きゅうり	にんじん	ごま	ごま油	砂糖		
19(月)		ホット中華麺	中華麺	豚肉	大豆	にんにく	しょうが	緑豆もやし	にんじん	コーン	長ねぎ	788
		味噌ラーメン	にら	キャベツ	油	ごま油	米みそ（赤）					
		チーズ入りいも餅	荒くだきポテト	チーズ	砂糖	バター	でん粉	バター				30.6
		きゅうりの生姜漬	きゅうり	しょうが	ごま油							
20(火)		わかめ枝豆ご飯	米	米粒麦	昆布茶	油	炊き込みわかめ	えだまめ				738
		かつおの竜田フライ	かつお	パン粉	油	しょうが	砂糖					
		かきたま汁	豆腐	玉ねぎ	鶏卵	にんじん	ほうれんそう	でん粉				28.5
		うま塩キャベツ	キャベツ	きゅうり	にんじん	にんにく	ごま	ごま油	のり			
21(水)		麦ご飯	米	米粒麦								773
		チキン南蛮	鶏肉	でん粉	ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	油	砂糖	ノンエッグタルタルソース				
		八杯汁	ごぼう	にんじん	だいこん	豆腐	干しいたけ	長ねぎ	ほうれんそう	油	でん粉	29.6
		切干し大根の含め煮	切干大根	にんじん	油揚げ	砂糖						
22(木)		岩槻区こしひかり	米						うずら卵	でん粉	砂糖	834
		生揚げとうずら卵の甘酢煮	生揚げ	豚肉	にんにく	しょうが	玉ねぎ	にんじん	たけのこ	干ししいたけ	こんにゃく	
		ナムル	もやし	こまつな	にんじん	砂糖	ごま	ごま油				32.0
		はちみつレモンゼリー	はちみつ	レモン	砂糖							
23(金)		キムチ炒飯	米	米粒麦	にんじん	ごま油	キムチ	豚肉	長ねぎ	鶏卵	油	734
		揚げ餃子	豚肉	小麦粉	油							
		春雨スープ	ベーコン	しょうが	にんじん	えのきたけ	こまつな	緑豆もやし	春雨	でん粉	ごま油	26.3
26(月)		子供パン	子供パン									836
		鮭フライ・ボイルキャベツ	鮭	パン粉	小麦粉	油	キャベツ					
		マリガトーニスープ	オリーブ油	にんにく	ベーコン	鶏肉	セロリー	玉ねぎ	にんじん	じゃがいも	キャベツ	32.9
		フルーツサイダーゼリー	白桃缶	みかん缶	砂糖	タピオカ					押麦	
27(火)		岩槻区こしひかり	米									749
		のりの佃煮	のり	砂糖								
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ	にんじん	しょうが	干しいたけ	グリンピース	油	砂糖	28.1
		きゅうりわかめとしらすの酢の物	きゅうり	わかめ	しらす	砂糖						
28(水)		あさりとキャベツのスパゲッティー	スパゲッティー	オリーブ油	にんにく	ベーコン	鶏肉	玉ねぎ	えのきたけ	あさり	キャベツ	795
			パセリ	でん粉								
		小松菜とわかめのサラダ	きゅうり	だいこん	コーン	わかめ	きゅうり	ごま	砂糖	ごま油		32.6
		白いんげん豆のタルト	鶏卵	白いんげん豆	小麦粉	バター	砂糖	生クリーム				
29(木)		鰯の炊き込みご飯	米	いわし	油	でん粉	しめじ	にんじん	砂糖			845
		千草焼	鶏卵	ほうれんそう	鶏肉	玉ねぎ	にんじん	砂糖	油			
		呉汁	鶏肉	にんじん	だいこん	こんにゃく	かぼちゃ	油揚げ	大豆	米みそ（白）	長ねぎ	37.1
		冷凍パイン	パインアップル									
30(金)		ビビンバ	豚肉	しょうが	にんにく	油	にんじん	緑豆もやし	ぜんまい	ごま油	砂糖	722
		麦ご飯	大根	こまつな	ごま	錦糸卵	米みそ（赤）					
		わかめスープ	わかめ	にんじん	たけのこ	えのきたけ	長ねぎ	でん粉	ごま油			26.7
		メロン	メロン									

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・料理のレシピや、加工食品の食材料等を知りたい場合は
栄養職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
5月回数	18回	18回	18回	エネルギー	782 kcal
累計	32回	32回	32回	たんぱく質	30.6 g