

日・曜	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
献立名	パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	酢飯 牛乳 セルフちらしずしの具 じゃがいものみそ汁 柏餅	減量パン 牛乳 ミートスパゲッティ コールスローサラダ 小魚	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜のごま炒め たぬぎ汁 はちみつ大豆	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 切干大根の煮物 豚汁	パン 牛乳 あらびきウイナー ジャーマンポテト マカロニスープ ミルメークコーヒー	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ 五目スープ	米粉パン 牛乳 白身魚フライ キャバツのサラダ ミネストローネ	麦ごはん 牛乳 ビビンバ炒め トックスープ	麦ごはん 牛乳 カレー 大根のツナ炒め チーズ	減量パン 牛乳 焼うどん フルーツミックス
材料名および使用量 (g)	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 19.5g 1 赤ワイン 0.78g 1 じゃがいも 58.5g 5 たまねぎ 52g 4 にんじん 13g 3 大豆 13g 1 ひよこ豆 13g 1 しめじ(JA) 9.1g 4 パセリ 0.03g 3 ケチャップ 26g ウスターソース 1.3g コンソメ 1.56g こしょう 0.01g 三温糖 0.65g 5 水 58.5g まぐろ油漬け 26g 1 キャバツ 39g 4 ピーマン 3.9g 3 卵抜きマヨネーズ 0.65g 6 淡口しょうゆ 0.65g こしょう 0.01g 油 0.26g 6	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 高野豆腐 4.55g 1 たけのこ 10.4g 4 にんじん 10.4g 3 ちくわ 5.2g 1 ちりめんじゃこ 3.9g 2 干し椎茸 0.65g 4 さやいんげん 10.4g 3 椎茸の戻し汁 13g だしパック 1.3g 三温糖 3.9g 5 ケチャップ 3.9g 淡口しょうゆ 3.9g 水 39g 豚肉 25g 1 じゃがいも 43g 5 小松菜 13g 3 切干大根 1.95g 4 たまねぎ 32.5g 4 青ねぎ 6.5g 3 だしパック 6.5g みそ 7.8g 1 水 130g 酢 0.65g 塩 0.01g こしょう 0.01g 小魚 1袋 2	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 スパゲッティ 32.5g 5 豚むき肉 19.5g 1 たまねぎ 52g 4 にんじん 19.5g 3 しめじ (JA) 6.5g 4 大豆 10.4g 1 カットトマト 10.4g 3 スキムミルク 2.6g 2 トマトピューレ 26g ケチャップ 7.8g ウスターソース 2.6g コンソメ 1.3g ローリエ 0.01g 塩 43g 5 こしょう 0.01g 油 0.65g 6 キャバツ 58.5g 4 ホールコーン 6.5g 4 卵抜きマヨネーズ 7.8g 6 三温糖 1.56g 5 だしパック 7.8g 1 酢 0.52g 塩 0.01g こしょう 0.01g 小魚 1袋 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 65g 1 油 0.39g 6 濃口しょうゆ 2.6g みりん風調味料 1.04g みそ 0.39g 5 上白糖 0.65g 水 15g 小松菜(JA) 32.5g 3 にんじん 6.5g 3 粉末ガラスープ 0.65g 濃口しょうゆ 1.3g 油 0.26g 6 すりごま 0.65g 6 金ごま 0.65g 6 こんにゃく 19.5g 5 油 0.65g 6 厚揚げ 26g 1 ごぼう 26g 1 にんじん 6.5g 3 大根 19.5g 4 切干大根 1.3g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 土しょうが 0.65g 4 淡口しょうゆ 2.6g みりん風調味料 0.65g だしパック 6.5g でん粉 1.56g 水 143g はちみつ大豆 1袋 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鯖素焼き 1切 1 土しょうが 2g 4 みそ 6g 1 三温糖 2.5g 5 濃口しょうゆ 1g 水 15g 切干大根 4.55g 4 にんじん 3.9g 3 平天 13g 1 こんにゃく 19.5g 5 むき枝豆 2.6g 4 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 1.95g ホールコーン 7.8g 1 薄揚げ 7.8g 1 大根 26g 4 たまねぎ 26g 4 しめじ (JA) 6.5g 4 ごぼう 13g 4 こんにゃく 13g 5 ほうれん草 13g 3 だしパック 6.5g みそ 7.8g 1 水 117g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ウイナー 1本 1 じゃがいも 78g 5 ベーコン 15.6g 1 パセリ 0.07g 3 チーズ 6.5g 2 塩 0.13g こしょう 0.05g 油 1.04g 6 鶏肉 19.5g 1 マカロニ 6.5g 5 キャバツ 26g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 10.4g 3 ホールコーン 6.5g 4 エリンギ 5.2g 4 パセリ 0.07g 3 コンソメ 0.07g 3 淡口しょうゆ 1.95g こしょう 0.04g 水 130g ミルメーク 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 春巻き 1こ 1 春雨 5.2g 5 キャバツ 29.9g 4 パプリカ(赤) 3.9g 3 酢 2.99g 濃口しょうゆ 2.99g 上白糖 1.56g 5 ごま油 0.65g 6 焼き豚 13g 1 かまぼこ 15.6g 1 たまねぎ 39g 4 チンゲンサイ 32.5g 3 豆腐 26g 1 えのきたけ 9.1g 4 にんじん 14.3g 3 淡口しょうゆ 2.6g 粉末ガラスープ 1.56g こしょう 1.56g 5 水 130g	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切 1 油 6g 6 キャバツ 45.5g 4 切干大根 3.25g 4 にんじん 3.9g 3 淡口しょうゆ 1.3g オリーブ油 0.65g 6 上白糖 0.39g 5 ベーコン 12g 1 小麦 6.5g 5 たまねぎ 39g 4 じゃがいも 45.5g 5 セロリ 5.2g 4 スキムミルク 5.2g 2 大豆 6.5g 1 カットトマト 19.5g 3 にんにく 0.39g 4 トマトピューレ 7.8g コンソメ 2.6g オリーブ油 0.26g 6 こしょう 0.01g 水 39g	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛肉 32.5g 1 料理酒 0.78g にんにく 0.04g 4 ぜんまい 10.4g 4 ほうれん草 19.5g 3 切干大根 1.95g 4 たまねぎ 39g 4 ごま油 0.65g 6 三温糖 3.9g 5 濃口しょうゆ 5.2g みりん風調味料 1.3g コンソメ 0.39g 5 ローリエ 0.01g ガラムマサラ 19.5g 1 水 65g トック 26g 5 焼き豚 13g 1 にんじん 2.6g 3 たまねぎ 26g 4 チンゲンサイ 19.5g 3 にんじん 6.5g 3 粉末ガラスープ 0.65g 液体ガラスープ 13g 淡口しょうゆ 1.3g 酢 1.04g 油 0.65g 6 チーズ 1こ 2	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 25g 1 塩 0.39g 4 にんにく 0.39g 4 たまねぎ 52g 5 平天 78g 4 エリンギ 6.5g 4 キャバツ 39g 4 たまねぎ 13g 3 うどん 13g 3 小松菜 13g 3 うどん 78g 5 濃口しょうゆ 1.95g みりん風調味料 1.95g 料理酒 1.3g かつお節 1.04g 1 油 0.65g 6 パイナップル 26g 4 桃 26g 4 アロエ 13g 4 みかんタイムゼリー 13g 5 米粉団子 32.5g 5	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 19.5g 1 塩 0.04g こしょう 0.03g 平天 13g 1 エリンギ 6.5g 4 キャバツ 39g 4 たまねぎ 13g 3 うどん 13g 3 小松菜 13g 3 うどん 78g 5 濃口しょうゆ 1.95g みりん風調味料 1.95g 料理酒 1.3g かつお節 1.04g 1 油 0.65g 6 パイナップル 26g 4 桃 26g 4 アロエ 13g 4 みかんタイムゼリー 13g 5 米粉団子 32.5g 5
	I和キ-/-たんぱく質 724kcal 33.9g	I和キ-/-たんぱく質 730kcal 26.9g	I和キ-/-たんぱく質 764kcal 31.3g	I和キ-/-たんぱく質 721kcal 36.3g	I和キ-/-たんぱく質 803kcal 34.3g	I和キ-/-たんぱく質 738kcal 32.1g	I和キ-/-たんぱく質 807kcal 21.5g	I和キ-/-たんぱく質 788kcal 38.0g	I和キ-/-たんぱく質 786kcal 27.7g	I和キ-/-たんぱく質 808kcal 30.8g	I和キ-/-たんぱく質 737kcal 27.5g
				まほろばの日				ミネストローネにはスキムミルクを使っているのだからカルシウムがとれます			

柏の葉は新芽が伸びてこない限りは古い葉が落ちないので、家系が絶えない・子孫繁栄の象徴とされ、端午の節句に柏餅として食されるようになりました。

この列は、6つの基礎食品群を表示しています。

日・曜	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	ごはん 牛乳 イカミンチカツ ブロックリーのごま和え せんべい汁	パン 牛乳 バインミー フォー オレンジ	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ひじきと大豆の炒め煮 のりの佃煮	麦ごはん 牛乳 中華煮 豆かりんとう	パン 牛乳 ハンバーグ ケチャップソースかけ キャバツのカレーソーテー 野菜たっぷりスープ	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ほうれん草と ひじきのサラダ 肉じゃが	米粉パン 牛乳 コロッケ ブロックリーサラダ アスパラのシチュー	ごはん 牛乳 鱈の塩焼き 茎わかめの五目煮 鶏団子汁	麦ごはん 牛乳 ポイルシューマイ 麻婆豆腐 にらの中華サラダ
材料名および使用量 (g)	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 イカミンチカツ 1こ 1 油 6g 6 ブロックリー 52g 3 すりごま 1.3g 6 濃口しょうゆ 2.6g 上白糖 1.3g 5 鶏肉 25g 1 ごぼう 19.5g 4 酢 少々 にんじん 7.8g 3 しめじ(JA) 7.8g 4 はくさい 13g 4 南部せんべい 12g 5 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 淡口しょうゆ 2.6g みりん風調味料 2.6g 塩 1.04g 水 169g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 大根 45.5g 4 にんじん 13g 3 いりごま 1.3g 6 酢 2.6g 三温糖 1.56g 5 塩 0.07g 5 豚肉 45.5g 1 たまねぎ 39g 4 濃口しょうゆ 1.95g 三温糖 1.3g 5 フオー 13g 5 鶏肉 26g 1 たまねぎ 26g 4 にんじん 10.4g 3 はくさい 32.5g 4 干し椎茸 1.04g 4 えのきたけ 6.5g 4 液体ガラスープ 13g 粉末ガラスープ 2.6g 淡口しょうゆ 1.95g 塩 0.01g こしょう 0.03g 水 130g オレンジ 1こ 4	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 油 6g 6 ひじき 1.95g 2 大豆 7.8g 1 平天 13g 1 にんじん 7.8g 3 薄揚げ 9.1g 1 むき枝豆 40g 1 小松菜(JA) 13g 3 土しょうが 0.91g 4 淡口しょうゆ 2.54g 粉末ガラスープ 1.56g ごま油 0.26g 6 でん粉 2.6g 5 水 13g ひよこ豆 11.7g 1 大豆 11.7g 1 たまねぎ 2.6g 5 ちりめんじゃこ 5.2g 2 さつまいも 26g 5 油 4g 6 濃口しょうゆ 1.95g 上白糖 6.5g 5 水 2.6g	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 25g 1 なると 15g 1 キャバツ 65g 4 たまねぎ 39g 4 コンソメ 10.4g 6 ケチャップ 6.5g トマトピューレ 6.5g とんかつソース 2.6g 三温糖 1.3g 5 キャバツ 45.5g 4 ピーマン 6.5g 3 ウイナー 13g 1 油 0.39g 6 コンソメ 0.39g カレー粉 0.04g ベーコン 13g 1 じゃがいも 26g 5 たまねぎ 39g 4 にんじん 13g 3 かぼちゃ 26g 3 エリンギ 6.5g 4 むき枝豆 6.5g 4 コンソメ 1.95g こしょう 0.01g 淡口しょうゆ 1.95g 水 130g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 たまねぎ 26g 4 油 0.65g 6 コンソメ 0.26g ケチャップ 6.5g トマトピューレ 6.5g とんかつソース 2.6g 三温糖 1.3g 5 キャバツ 45.5g 4 ピーマン 6.5g 3 ウイナー 13g 1 油 0.39g 6 コンソメ 0.39g カレー粉 0.04g ベーコン 13g 1 じゃがいも 26g 5 たまねぎ 39g 4 にんじん 13g 3 かぼちゃ 26g 3 エリンギ 6.5g 4 むき枝豆 6.5g 4 コンソメ 1.95g こしょう 0.01g 淡口しょうゆ 1.95g 水 130g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの生姜煮 1切 1 ひじき 0.65g 2 ほうれん草 39g 3 ホールコーン 7.8g 4 卵抜きマヨネーズ 10.4g 6 塩 0.13g こしょう 0.01g 牛肉 30g 1 じゃがいも 90g 5 にんじん 13g 3 たまねぎ 80g 4 こんにゃく 32.5g 5 さやいんげん 6.5g 3 三温糖 3g 5 上白糖 0.9g 5 濃口しょうゆ 3.9g みりん風調味料 0.91g	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1こ 5 油 5g 6 ブロックリー 45.5g 3 上白糖 0.39g 5 酢 1.3g 6 オリーブ油 1.3g 6 ベーコン 10.4g 1 グリーンアスパラガス 10.4g 3 白いんげん豆 13g 1 ピューレ 0.39g 6 じゃがいも 45.5g 5 たまねぎ 39g 4 にんじん 13g 3 しめじ(JA) 6.5g 4 牛乳 52g 2 スキムミルク 5.2g 2 米粉 3.9g 5 コンソメ 1.56g 塩 0.13g こしょう 0.01g 水 104g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鱈の塩焼き 1切 1 茎わかめ 15.6g 2 豚肉 19.5g 1 平天 13g 1 こんにゃく 10.4g 5 にんじん 6.5g 3 いりごま 1.5g 6 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 1.95g みりん風調味料 1.04g 鶏団子 32.5g 1 はくさい 26g 4 にんじん 13g 3 えのきたけ 6.5g 4 大根 13g 4 赤みそ 3.25g 1 みそ 3.25g 1 三温糖 1.3g 5 豆腐 19.5g 1 薄揚げ 7.8g 1 土しょうが 0.91g 4 淡口しょうゆ 3.9g 料理酒 1.95g だしパック 6.5g 水 130g	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ポイルシューマイ 2こ 1 豆腐 104g 1 豚むき肉 39g 1 たまねぎ 84.5g 4 にんじん 13g 3 エリンギ 10.4g 4 青ねぎ 6.5g 3 干し椎茸 0.65g 4 土しょうが 0.65g 4 にんにく 0.39g 4 粉末ガラスープ 1.3g トウバンジャン 0.26g 料理酒 2.6g 濃口しょうゆ 2.6g 赤みそ 3.25g 1 みそ 3.25g 1 三温糖 1.3g 5 でん粉 1.3g 5 水 1.3g にら 32.5g 3 切干大根 1.95g 4 にんじん 6.5g 3 淡口しょうゆ 1.95g ごま油 1.3g 酢 1.3g 上白糖 1.04g 5
	I和キ-/-たんぱく質 790kcal 28.8g	I和キ-/-たんぱく質 715kcal 36.2g	I和キ-/-たんぱく質 778kcal 32.7g	I和キ-/-たんぱく質 798kcal 29.5g	I和キ-/-たんぱく質 768kcal 31.8g	I和キ-/-たんぱく質 797kcal 28.9g	I和キ-/-たんぱく質 816kcal 34.6g	I和キ-/-たんぱく質 760kcal 39.1g	I和キ-/-たんぱく質 796kcal 33.1g
	青森県の郷土料理	ベトナム料理							
	食育の日				今月の地産地消は				

### ごはん1食 パン1こ の量は?

ごはん  
米100g  
(ごはんで約220g)  
増量の時は米110g  
麦ごはんは 米80g麦20g

パン  
小麦粉80g  
(焼上り約120g)  
減量の時は小麦粉70g

### 食育の日

今年も昨年に引き続き、日本各地に伝わる郷土料理や特産物を使った献立を取り入れています。

### まほろばの日

奈良県産の食材を使用した献立を取り入れています。

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(カルシウム) 4:4群(ビタミンC・他) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)

5月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;kcal,たんぱく質:g,脂質:g,カルシウム;mg,鉄;g,ビタミンA;μgRE, ビタミンB1;mg,ビタミンB2;mg,ビタミンC;mg,食物繊維;g,食塩相当量;g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の と のマークの説  
ならのしか 奈良県産の食品です  
こだいちゃん 榎原・御所・高市地区産の食品です