

月間献立表(26年5月度)

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
朝	主食	ごはん・ロールパン	ごはん・ロールパン	ごはん・ロールパン	ごはん・ロールパン	ごはん・ロールパン	ごはん・ロールパン	ごはん・ロールパン
	主菜	コーンコロッケ	コーンコロッケ	コーンコロッケ	コーンコロッケ	コーンコロッケ	コーンコロッケ	コーンコロッケ
	副菜	切干し大根の甘酢漬け	切干し大根の甘酢漬け	切干し大根の甘酢漬け	切干し大根の甘酢漬け	切干し大根の甘酢漬け	切干し大根の甘酢漬け	切干し大根の甘酢漬け
	Kcal	843	843	843	843	843	843	843
昼	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース
	副菜	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ
	Kcal	902	902	902	902	902	902	902
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース	鶏むね肉のマスタードソース
	副菜	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ	海藻とレタスのサラダ
	Kcal	902	902	902	902	902	902	902
総力ロリー		1,745	1,745	1,745	1,745	1,745	1,745	1,745
夜食								
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
朝	主食	ごはん・食パン	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜	五目厚焼き卵焼き	白身魚フライ	ハムと野菜のカレー炒め	ソーセージ&オムレツ	肉団子の甘酢煮	ニラ玉炒め	肉じゃがコロッケ
	副菜	ポテトとレタスのサラダ	切干大根	出し巻き玉子	キャベツサラダ	ポテトとレタスのサラダ	納豆・きみとろ玉子	いんげんのゴマ醤油
	Kcal	809	947	733	818	929	872	846
昼	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ビーフ ストロガノフ	ビーフ ストロガノフ	ビーフ ストロガノフ	ビーフ ストロガノフ	ビーフ ストロガノフ	ビーフ ストロガノフ	ビーフ ストロガノフ
	副菜	イカの油淋ソース	イカの油淋ソース	イカの油淋ソース	イカの油淋ソース	イカの油淋ソース	イカの油淋ソース	イカの油淋ソース
	Kcal	863	863	1025	958	1,036	1,001	1,020
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	和風味噌かつ	和風味噌かつ	和風味噌かつ	和風味噌かつ	和風味噌かつ	和風味噌かつ	和風味噌かつ
	副菜	かぼちゃのカレー煮	かぼちゃのカレー煮	かぼちゃのカレー煮	かぼちゃのカレー煮	かぼちゃのカレー煮	かぼちゃのカレー煮	かぼちゃのカレー煮
	Kcal	1,049	926	1,014	1,039	1,023	1,013	1,010
総力ロリー		1,858	2,736	2,772	2,815	2,988	2,886	2,876
夜食			親子丼	ぶっかけうどん	鶏の竜田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
朝	主食	ごはん・チョコデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜	野菜入りスクランブルエッグ	野菜入りスクランブルエッグ	野菜入りスクランブルエッグ	野菜入りスクランブルエッグ	野菜入りスクランブルエッグ	野菜入りスクランブルエッグ	野菜入りスクランブルエッグ
	副菜	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮
	Kcal	768	766	855	776	920	772	862
昼	主食	体育大会	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス
	副菜	根菜の煮物	根菜の煮物	根菜の煮物	根菜の煮物	根菜の煮物	根菜の煮物	根菜の煮物
	Kcal	1,084	1,084	911	967	1,024	860	1,006
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	鶏ささみの衣揚げ	鶏ささみの衣揚げ	鶏ささみの衣揚げ	鶏ささみの衣揚げ	鶏ささみの衣揚げ	鶏ささみの衣揚げ	鶏ささみの衣揚げ
	副菜	いんげんの辛子醤油	いんげんの辛子醤油	いんげんの辛子醤油	いんげんの辛子醤油	いんげんの辛子醤油	いんげんの辛子醤油	いんげんの辛子醤油
	Kcal	892	1,047	994	990	867	1,019	922
総力ロリー		1,660	2,897	2,760	2,733	2,811	2,651	2,790
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の竜田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
朝	主食	ごはん・ブルーベリーデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜	ソーセージと野菜のスクランブルエッグ	ソーセージと野菜のスクランブルエッグ	ソーセージと野菜のスクランブルエッグ	ソーセージと野菜のスクランブルエッグ	ソーセージと野菜のスクランブルエッグ	ソーセージと野菜のスクランブルエッグ	ソーセージと野菜のスクランブルエッグ
	副菜	切干大根の炒め煮	切干大根の炒め煮	切干大根の炒め煮	切干大根の炒め煮	切干大根の炒め煮	切干大根の炒め煮	切干大根の炒め煮
	Kcal	927	836	883	820	776	818	880
昼	主食	豚肉の生姜焼き丼	食育の日	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き
	副菜	コンニャクごぼう	コンニャクごぼう	コンニャクごぼう	コンニャクごぼう	コンニャクごぼう	コンニャクごぼう	コンニャクごぼう
	Kcal	824	824	1,012	1,100	965	1,055	918
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	鶏唐揚げ	鶏唐揚げ	鶏唐揚げ	鶏唐揚げ	鶏唐揚げ	鶏唐揚げ	鶏唐揚げ
	副菜	いんげん・ゆめ・しょうゆ	いんげん・ゆめ・しょうゆ	いんげん・ゆめ・しょうゆ	いんげん・ゆめ・しょうゆ	いんげん・ゆめ・しょうゆ	いんげん・ゆめ・しょうゆ	いんげん・ゆめ・しょうゆ
	Kcal	1,096	1,037	896	1,007	1,011	948	1,079
総力ロリー		2,847	1,873	2,791	2,927	2,752	2,821	2,877
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の竜田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
朝	主食	ごはん・チョコデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜	肉団子の旨煮	肉団子の旨煮	肉団子の旨煮	肉団子の旨煮	肉団子の旨煮	肉団子の旨煮	肉団子の旨煮
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草とベーコンのソテー
	Kcal	864	838	912	841	853	803	844
昼	主食	鶏唐マヨ温玉丼	ごはん	ごはん	ポークカレー	ごはん	ごはん	酸味湯麺
	主菜	鶏唐マヨ温玉	鶏唐マヨ温玉	鶏唐マヨ温玉	鶏唐マヨ温玉	鶏唐マヨ温玉	鶏唐マヨ温玉	鶏唐マヨ温玉
	副菜	大根とえんどうのコンソメ煮	大根とえんどうのコンソメ煮	大根とえんどうのコンソメ煮	大根とえんどうのコンソメ煮	大根とえんどうのコンソメ煮	大根とえんどうのコンソメ煮	大根とえんどうのコンソメ煮
	Kcal	1,010	980	1,002	985	962	870	983
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ポークピカタ オニオントマトソース	ポークピカタ オニオントマトソース	ポークピカタ オニオントマトソース	ポークピカタ オニオントマトソース	ポークピカタ オニオントマトソース	ポークピカタ オニオントマトソース	ポークピカタ オニオントマトソース
	副菜	キャベツとコーンの炒め	キャベツとコーンの炒め	キャベツとコーンの炒め	キャベツとコーンの炒め	キャベツとコーンの炒め	キャベツとコーンの炒め	キャベツとコーンの炒め
	Kcal	1,080	952	937	988	1,059	1,013	892
総力ロリー		2,954	2,770	2,851	2,814	2,874	2,686	2,719
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の竜田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー