

令和6年度5月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	664 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	116(93) kcal	豚もも肉、しょうが、清酒、食塩、こしょう、なたね油、キャベツ、にんじん、きくらげ、濃口しょうゆ、三温糖、テンメンジャン、みりん	豚肉とキャベツのみそ炒め	556 kcal
	厚揚げの中華煮	114(91) kcal	しょうが、食塩、なたね油、厚揚げ、チンゲン菜、にんじん、玉葱、固形中華スープ、鳥がらだし、濃口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	厚揚げの中華煮	27.1 g
	牛乳	126 kcal	1本		20.2 g
2 木	【端午の節句献立】				722 kcal
	たけのごはん	303(242) kcal	金賞健康米、たけのご水煮、にんじん、淡口しょうゆ、みりん、清酒、食塩、なたね油	おかゆ たけのごはんの具	647 kcal
	鶏の照り焼き	169 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、かたくり粉、水	鶏の照り焼き	30.8 g
	じゃがいものみそ汁	71(57) kcal	じゃがいも、にんじん、青ねぎ、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	じゃがいものみそ汁	22.8 g
	こいのぼりゼリー	53 kcal	1個	こいのぼりゼリー	
牛乳	126 kcal	1本			
7 火	牛やきにく丼	509(407) kcal	金賞健康米、和牛もも肉、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、青ねぎ、なたね油、食塩、こしょう、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん	おかゆ 牛やきにく丼の具	697 kcal
	わかめスープ	62(50) kcal	カットわかめ、絹ごし豆腐、にんじん、りよくとうもやし、えのきたけ、鳥がらだし、固形中華スープ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	わかめスープ	583 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		28.9 g
					22.7 g
8 水	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	660 kcal
	鱈の香味ダレかけ	86 kcal	あじ、食塩、清酒、しょうが、青ねぎ、りんごピューレ、ごま、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、水	鱈の香味ダレかけ	574 kcal
	かみなり汁	120(96) kcal	木綿豆腐、板こんにやく、さといも、にんじん、ごぼう、だいこん、白ねぎ、こんぶ、かつお節、ごま油、米みそ、みりん、水	かみなり汁	34.6 g
	そらまめの塩ゆで	20 kcal	そらまめ、食塩	そらまめの塩ゆで	16.7 g
	牛乳	126 kcal	1本		
9 木	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	776 kcal
	プチ星のコロッケ	186 kcal	プチ星のコロッケ、なたね油	プチ星のコロッケ	646 kcal
	米粉のシチュー	188(150) kcal	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、ブロッコリー、パセリ、なたね油、いんげん豆ペースト、上新粉、有塩バター、牛乳、コンソメ、鳥がらだし、食塩、こしょう、脱脂粉乳、水	米粉のシチュー	29.1 g
	牛乳	126 kcal	1本		32.6 g
10 金	ひじきごはん	289(231) kcal	金賞健康米、ひじき、にんじん、濃口しょうゆ、みりん、清酒、三温糖、食塩、なたね油	おかゆ ひじきごはんの具	671 kcal
	豚肉の生姜焼き	151 kcal	豚もも肉、玉葱、なたね油、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん	豚肉の生姜焼き	592 kcal
	高野豆腐のみそ汁	105(84) kcal	高野豆腐、玉葱、にんじん、じゃがいも、ぶなしめじ、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	高野豆腐のみそ汁	35.3 g
	牛乳	126 kcal	1本		21.4 g
13 月	【奈良県の献立】				591 kcal
	奈良茶めし	294(235) kcal	金賞健康米、蒸し大豆、番茶、淡口しょうゆ、食塩	おかゆ 奈良茶めしの具	522 kcal
	鱈の西京焼き	122 kcal	さわら、食塩、白みそ、みりん、清酒	鱈の西京焼き	30.3 g
	よしの汁	49(39) kcal	鶏もも肉、にんじん、はくさい、白ねぎ、干し椎茸、食塩、淡口しょうゆ、くず粉、こんぶ、かつお節、水	よしの汁	17.9 g
牛乳	126 kcal	1本			
14 火	ココアパン	223 kcal	1個(小学部:小)	ココアパン粥	619 kcal
	イタリアンスパゲティ	216(173) kcal	スパゲティ・マカロニ、にんじん、玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、スイートコーン水煮、マッシュルーム水煮、ケチャップ、トマトピューレ、濃厚ソース、コンソメ、オリーブ油	イタリアンスパゲティ	565 kcal
	野菜スープ	54(43) kcal	鶏もも肉、キャベツ、にんじん、濃口しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、水	野菜スープ	21.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		18.2 g
15 水	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	680 kcal
	赤魚の甘酢あん	173 kcal	赤魚、食塩、かたくり粉、なたね油、にんじん、玉葱、たけのご水煮、青ピーマン、干し椎茸、りんご酢、三温糖、濃口しょうゆ、固形中華スープ、水	赤魚の甘酢あん	603 kcal
	わかめのみそ汁	73(58) kcal	絹ごし豆腐、カットわかめ、にんじん、だいこん、青ねぎ、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	わかめのみそ汁	30.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		18.8 g
16 木	ハヤシライス	505(404) kcal	金賞健康米、和牛もも肉、食塩、こしょう、しょうが、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、いんげん豆ペースト、トマトピューレ、ケチャップ、りんごピューレ、デミグラスソース、ハヤシルウ、鳥がらだし、ウスターソース、水	おかゆ ハヤシライスのルウ	704 kcal
	キャベツサラダ	73(58) kcal	キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、りんご酢、食塩、こしょう、三温糖、淡口しょうゆ、オリーブ油	キャベツサラダ	588 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		25.0 g
					25.1 g

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
17 金	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	671 kcal
	酢豚	196(157) kcal	豚ひれ肉、しょうが、食塩、清酒、かたくり粉、なたね油、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、青ピーマン、黄ピーマン、なたね油、りんご酢、三温糖、濃口しょうゆ、ケチャップ、固形中華スープ、水	酢豚	562 kcal
	中華スープ	41(33) kcal	りょくとうもやし、玉葱、にんじん、にら、厚揚げ、鳥がらだし、固形中華スープ、淡口しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉、食塩、こしょう、水	中華スープ	28.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		17.8 g
20 月	【トルコの献立】				648 kcal
	ピラフ	281(225) kcal	金賞健康米、玉葱、スイートコーン水煮、にんじん、コンソメ、食塩、こしょう、有塩バター、水	おかゆ ピラフの具	568 kcal
	鶏肉のケバブ	163 kcal	鶏もも肉、玉葱、にんにく、しょうが、チリパウダー、ワイン風調味料(白)、トマトピューレ、プレーンヨーグルト、レモン果汁、食塩、こしょう、みりん	鶏肉のケバブ	24.8 g
	トルコ風 にんじんスープ	118(94) kcal	にんじん、にんじんペースト、玉葱、セロリー、スイートコーン水煮、パセリ、有塩バター、脱脂粉乳、牛乳、食塩、こしょう、コンソメ、ワイン風調味料(白)、鳥がらだし、水	トルコ風 にんじんスープ	18.1 g
	サンキスト100%オレンジ	86 kcal	1本		
21 火	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	714 kcal
	肉じゃが	245(196) kcal	牛もも肉、なたね油、清酒、じゃがいも、にんじん、玉葱、糸こんにゃく、三度豆、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、水	肉じゃが	596 kcal
	キャベツの昆布和え	35(28) kcal	キャベツ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、濃口しょうゆ、みりん、ごま、食塩、水	キャベツの昆布和え	26.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		19.6 g
22 水	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	610 kcal
	豚キムチ炒め	121(97) kcal	豚もも肉、しょうが、清酒、食塩、こしょう、なたね油、白菜キムチ、玉葱、にんじん、にら、りょくとうもやし、濃口しょうゆ、三温糖、ごま油	豚キムチ炒め	513 kcal
	チンゲン菜のスープ	55(44) kcal	チンゲンツァイ、にんじん、絹ごし豆腐、きくらげ、ぶなしめじ、三温糖、食塩、清酒、固形中華スープ、鳥がらだし、淡口しょうゆ、ごま油、かたくり粉、水	チンゲン菜のスープ	26.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		16.7 g
23 木	【小学部3年生お楽しみ献立】				768 kcal
	白ごはん	308(246) kcal	精白米	おかゆ	687 kcal
	鮭の幽庵焼き	145 kcal	鮭、清酒、食塩、ゆず果汁、淡口しょうゆ、清酒、みりん、三温糖、水、かたくり粉	鮭の幽庵焼き	35.8 g
	豚汁	97(78) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにゃく、なたね油、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	豚汁	19.1 g
	こだわり極プリン	143 kcal	1個	こだわり極プリン	
ジョア プレーン	75 kcal	1本			
24 金	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	653 kcal
	タンドリーチキン	161 kcal	鶏もも肉、食塩、玉葱、にんにく、しょうが、プレーンヨーグルト、トマトピューレ、カレー粉	タンドリーチキン	543 kcal
	ウインナーポトフ	90(72) kcal	ウインナー、じゃがいも、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、コンソメ、鳥がらだし、みりん、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	ウインナーポトフ	31.8 g
	牛乳	126 kcal	1本		29.0 g
27 月	五目チャーハン	396(317) kcal	金賞健康米、なたね油、ウインナー、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、スイートコーン水煮、青ピーマン、固形中華スープ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ	おかゆ 五目チャーハンの具	698 kcal
	きのこレタススープ	80(64) kcal	鶏もも肉、レタス、ぶなしめじ、えのきたけ、玉葱、にんじん、食塩、こしょう、鳥がらだし、コンソメ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水、かたくり粉	きのこレタススープ	584 kcal
	春雨の中華和え	96(77) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油	春雨の中華和え	23.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		25.4 g
28 火	とりそぼろごはん	420(336) kcal	金賞健康米、鶏ひき肉、しょうが、玉葱、三温糖、濃口しょうゆ、清酒、なたね油	おかゆ とりそぼろごはんの具	755 kcal
	がんもどきのうま煮	168(134) kcal	やわらかがんも、中ざら糖、濃口しょうゆ、水、にんじん、さつまいも、だいこん、たけのこ水煮、みりん、中ざら糖、濃口しょうゆ、食塩、こんぶ、かつお節、水	がんもどきのうま煮	629 kcal
	きゅうりの梅和え	41(33) kcal	きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、しそ葉、うめびしお、淡口しょうゆ、みりん、三温糖、かつお節	きゅうりの梅和え	30.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		20.8 g
29 水	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	793 kcal
	ポークビーンズ	201(161) kcal	蒸し大豆、豚ひき肉、食塩、こしょう、しょうが、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、みりん、コンソメ、鳥がらだし、水	ポークビーンズ	661 kcal
	スパイシーポテト	121 kcal	じゃがいも、なたね油、食塩、こしょう、カレー粉、パプリカパウダー、チリパウダー	スパイシーポテト	31.3 g
	コアコアいちご	69 kcal	1個	コアコアいちご	28.8 g
30 木	牛乳	126 kcal	1本		
	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	667 kcal
	鯖の生姜煮	168 kcal	さば、しょうが、白ねぎ、中ざら糖、濃口しょうゆ、清酒、こんぶ、水	鯖の生姜煮	592 kcal
	キャベツのみそ汁	65(52) kcal	キャベツ、玉葱、にんじん、青ねぎ、かつお節、こんぶ、麦みそ、水	キャベツのみそ汁	30.1 g
31 金	牛乳	126 kcal	1本		19.6 g
	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	765 kcal
	鶏のフレーク焼き	242 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、エッグケア、りんご酢、パン粉、コーンフレーク	鶏のフレーク焼き	685 kcal
	カレーコンソメスープ	89(71) kcal	じゃがいも、ウインナー、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、オリーブ油、鳥がらだし、コンソメ、ワイン風調味料(白)、みりん、淡口しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう、水	カレーコンソメスープ	29.6 g
牛乳	126 kcal	1本		30.6 g	