



実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	その他	エネルギー	
		たんぱく質・無機質	炭水化物・脂質	ビタミン	(塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	たんぱく質	
		あじには鉄やビタミンDをはじめ、DHA(脳の記憶力、集中力を維持する働き)やEPA(血液の健康を維持する働き)など身体にうれしい栄養素が含まれています。					[kcal]
7(木)	◇旬献立◇	あじには鉄やビタミンDをはじめ、DHA(脳の記憶力、集中力を維持する働き)やEPA(血液の健康を維持する働き)など身体にうれしい栄養素が含まれています。					
	ちゅうかたきこみごはん	ぶたにく オーシャンキング	こめ おぎ さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん しいたけ	だし(ぶた) しょうゆ	618	
	あじのたつたあげ		あじ あぶら でんぷん	しょうが	しょうゆ		
	のりずあえ	のり		こまつな もやし キャベツ	しょうゆ	28.2	
	かしわもち	あずき	こめ さとう でんぷん あぶら				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
8(金)	◇旬献立◇	竹は成長が早いので、生のたけのこを楽しむのは限られた期間です。たけのこは、食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きがあり、塩分の排出を促すカリウムを多く含みます。					
	わかたけうどん	とりにく あぶらあげ わかめ	さとう	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	だし(かつお) しょうゆ	595	
	(じごなうどん)		じごなうどん				
	あまからじゃがいも		じゃがいも あぶら さとう		しょうゆ	22.5	
	そくせきづけ			キャベツ きゅうり			
	みかんゼリー		さとう	みかんかじゅう			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
11(月)	おぎごはん		こめ おぎ			618	
	なまあげのあまずに	なまあげ ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら さとう でんぷん こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ だし(とり)		
	ちゅうかきゅうり		さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ	27.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12(火)	◇アセロラの日◇	沖縄県本部町が、同町特産品であるアセロラの認知度向上と活性化を目的に、初収穫の時期(5月中旬)に合わせて1999年に制定しました。					
	セルフホットドッグ		コッペパン(にゅうなし)			616	
	(コッペパン・ソーセージ)	フランクフルト					
	ABCスープ	とりにく	マカロニ あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	だし(とり)	24.1	
	コーンポテト		じゃがいも	とうもろこし			
	アセロラゼリー		さとう	アセロラかじゅうりんごかじゅう			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
13(水)	きつねどん(おぎごはん)	たまご あぶらあげ	こめ おぎ でんぷん さとう	たまねぎ ねぎ いんげん しいたけ	わふうだし しょうゆ	680	
	こざかないりだいずのシャリシャリあげ	だいず かえりにぼし	あぶら さとう でんぷん		しょうゆ		
	あさづけ			かぶ きゅうり		29.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14(木)	◇マーメレードの日◇	世界最大級のマーメレードの祭典が2019年5月に開催されたことを記念として制定されました。ちなみに4月14日は「オレンジデー」です。					
	カレーピラフ	とりにく ベーコン	こめ どうにゅうバター あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ	だし(とり)	601	
	とりにくのマーメレードソース	とりにく	でんぷん あぶら	マーメレード にんにく	しょうゆ		
	マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ		28.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
おぎごはん		こめ おぎ			602		
てづくりこまつなふりかけ	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	こまつな				
にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも したらき あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん	だし(かつお) しょうゆ			
わふうサラダ	わかめ	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり だいこん	しょうゆ			
れいとうみかん			みかん				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
18(月)	◇広島県郷土料理◇	広島弁で「もぶる」とは「混ぜる」の方言だそうです。豆の入ったごはんです。がんすは、魚のすり身に野菜を入れて揚げたものです。					
	もぶりごはん	だいず あぶらあげ	こめ おぎ あぶら さとう	にんじん しいたけ ごぼう いんげん	こんぶ しょうゆ	615	
	がんす	たら だいず	でんぷん さとう パンこ こおぎこ あぶら	たまねぎ にんじん			
	はっすんじる	ぶたにく ちくわ	さといも あぶら	たけのこ れんこん だいこん えのき	しょうゆ だし(かつお)	25.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		主に体の調子を整える食品		その他		
		たんぱく質・無機質	たんぱく質・炭水化物・脂質	たんぱく質・炭水化物・脂質	炭水化物・脂質	ビタミン	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	
	◇旬献立◇	かつおは、高たんぱく質、低脂質なので、とても健康的な食材です。また血液をサラサラにする効果があり、脳の活性化を促進します。								
19(火)	はくはん		こめ							608
	かつおのしんたまねぎソース	かつお 	でんぷん あぶら さとう	にんにく たまねぎ	しょうゆ					
	とんじる	ぶたにく どうふ	あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	みそ					29.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こまつな	だし(かつお)					
20(水)	タンメン(ちゅうかめん)	ぶたにく だいず	ちゅうかめん でんぷん あぶら	しょうが にんじん キャベツ	しょうゆ				644	
	きびなごのサクサクあげ		きびなご あぶら こむぎこ	しょうが	みそ					
	ちゅうかづけ		ごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ				32.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
21(木)	はちみつパン		はちみつパン(にゅうなし)						610	
	まめとソーセージのトマトに	ウインナー だいず ひよこまめ	じゃがいも げんまいシュレッド	たまねぎ にんじん にんにく	だし(ぶた)					
	コールスローサラダ		さとう あぶら	しめじ トマト	しょうゆ				22.1	
	かわちばんかん			キャベツ にんじん どうもろこし						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら	きゅうり たまねぎ					
22(金)	チキンピラフ	とりにく	こめ どうにゅうバター あぶら	にんじん たまねぎ しめじ	だし(とり)				631	
	ポテトイリスランブルエッグ	たまご ハム	あぶら じゃがいも	グリーンピース						
	しろいんげんまめのスープ	ベーコン しろいんげんまめ		たまねぎ どうもろこし いんげん					28.0	
	ヨーグルト	ヨーグルト		キャベツ たまねぎ だいこん	しょうゆ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん	だし(とり)					
25(月)	◇山口県郷土料理◇	毎月19日は「食育の日」として定められています。食を豊かにすることで、心と体によい影響をもたらします。								
	はくはん(はらだまい)		こめ						617	
	チキンチキンごぼう	とりにく	でんぷん あぶら さとう	ごぼう えだまめ	しょうゆ					
	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン(こむぎこ) あぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	だし(とり)				26.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こまつな しょうが	しょうゆ					
26(火)	きなこあげパン	きなこ	フラワーパン(にゅうなし)						636	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり しろはなまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ	だし(とり)					
	ツナとレモンのサラダ	まぐろフレーク	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン					24.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
27(水)	◇旬献立◇	新茶の時期は1年に1度だけで、旬は5月～6月頃です。この時期になるとお店で様々なお茶(抹茶)味の物を見かけます。								
	うめごはん		こめ ごま	うめ ゆかり					661	
	ししゃものさやまちゃフライ	ししゃも	あぶら ばんこ でんぷん こむぎこ	せんちゃ						
	むらくもじる	わかめ たまご	でんぷん	にんじん たまねぎ えのき ねぎ	だし(かつお)				21.3	
	はちみつレモンゼリー		さとう はちみつ	レモン	しょうゆ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
28(木)	むぎごはん		こめ むぎ						614	
	しおマーボードウフ	どうふ ぶたにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	だし(とり)					
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	しいたけ にんにく しょうが ねぎ					25.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう	きゅうり キャベツ	しょうゆ					
29(金)	◇こんにやくの日◇	こんにやくの種々の植え付けが5月に行われることと、「こ(5)んや(2)く(9)の語呂合わせから、日本こんにやく協会などが1989年に制定しました。								
	ビーンズカレー(むぎごはん)	ぶたにく だいず ひよこまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく セロリ	だし(とり)				597	
	こんにやくサラダ	わかめ	こんにやく さとう ごま あぶら	だいこん きゅうり どうもろこし	しょうゆ					
	にゅうさんきんいんりょう(マスカット)	にゅうさんきんいんりょう		たまねぎ					21.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
平均栄養量								エネルギー	たんぱく質	
								621	25.8	

* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

* 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリーオーバー※等を除く)

※キャリーオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

5月の旬食材:アスパラガス、そら豆、グリーンピース、かぶ、清見オレンジ、河内晩柑、甘夏、メロン、鯉、あじ、あさり

⇒旬はその時期にたくさん採れて一番おいしい時期のことをいいます。栄養価が高くなります。