令和５年度　5月献立表　　延岡市立川島小共同調理場

日	曜	主食（アレルギー）	献立名	ちからやねつになる（きいろ）	ちやにくほねになる（あか）	からだのちょうしをととのえる（みどり）	調味料	アレルギー食品（２７品目）	栄養価 エネルギー タンパク質 塩分
			◆ぎゅうにゅう（まいにち）		ぎゅうにゅう			乳	小学校
1	月	★（乳・小麦）こくとうパン	♥だいずとかえりのあげに	でんぷん　あぶら　さつまいも　ごま　さとう	だいず　かえり		みりん　こいくち	ごま　大豆	690 24.1 2.7
			●チンゲンサイのスープ	はるさめ　ごま　ごまあぶら	ベーコン	チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん　きくらげ	がらスープ　うすくち　塩　こしょう	ごま　豚肉　卵　乳　大豆　鶏肉　小麦	
2	火	★（い）ごはん	♥３しょくどん	あぶら　さとう	とりにく　ぶたにく　たまごそぼろ あおまめ		しょうが　酒　うすくち	鶏肉　卵　小麦　大豆	668 28.3 2.2
			♥わかたけじる		わかめ　かまぼこ	たけのこ　にんじん　ねぎ　たまねぎ　えのきだけ	厚削り節　うすくち　塩	小麦　大豆　さば	
			◎かしわもち	かしわもち				-	
8	月	★（乳・小麦）プチコッペパン	♥★カレーうどん	あぶら　うどん	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ねぎ	厚削り節　和風カレールウ　ウスター　カレー粉　ケチャップ　塩　みりん　うすくち	小麦　豚肉　さば　大豆　りんご	598 24.8 2.6
			●ごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング	とりささみ	キャベツ　きゅうり　にんじん	うすくち　塩	ごま　小麦　大豆　鶏肉	
9	火	★（い）ごはん	♥もやしいため	あぶら	ぶたにく　ちくわ	もやし　にんじん　ピーマン　しいたけ	酒　みそ　うすくち　塩　こしょう　みりん	豚肉　小麦　大豆　牛肉	602 22.2 2.6
			●ワンタンスープ		ワンタン	チンゲンサイ　たまねぎ　たけのこ　にんじん　ねぎ　きくらげ	うすくち　塩　こしょう　白豚湯	小麦　大豆　豚肉　ゼラチン　ごま	
10	水	★（い）ごはん	♥たけのこのうまに	さとう　あぶら	とりにく　あつあげ　あおまめ	にんじん　たけのこ　こんにゃく　しいたけ	うすくち　こいくち　みりん　酒	鶏肉　大豆　小麦	589 24.3 1.73
			●たまねぎとぶたにくのみそしる		ぶたにく　あぶらあげ　みそ	にんじん　ねぎ　たまねぎ　えのきだけ	煮干しだし　厚削り節	豚肉　大豆　さば	
11	木	★（小麦・乳）しょくパン	春の遠足						
12	金	★（い）ごはん	♥たこやきふうかきあげ	こむぎこ　あぶら　さとう	たこ　ちくわ　たまご　かつおぶし　あおのり　えび	キャベツ　にんじん	ケチャップ　ウスター　みりん　酒　塩	小麦　大豆　卵　りんご　えび　牛肉　豚肉	701 21.1 1.96
			●はるさめスープ	はるさめ　ごま　ごまあぶら	ベーコン　わかめ	たまねぎ　にんじん	ガラスープ　塩　こしょう　うすくち	ごま　豚肉　卵　乳　大豆　鶏肉　小麦	
15	月	★（小麦・乳）プチコッペパン	♥★チャンポン	ちゅうかめん　あぶら	えび　ぶたにく　ちくわ	キャベツ　もやし　にんじん　ねぎ　きくらげ	にんにく　しょうが　がらスープ　白豚湯　うすくち　塩　こしょう	えび　豚肉　鶏肉　ゼラチン　小麦　大豆　牛肉	595 27.0 2.8
			●ツナマヨサラダ	いりごま　ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	ブロッコリー　きゅうり　にんじん	うすくち　塩　こしょう	ごま　小麦　大豆	
16	火	★（い）ごはん	♥はるキャベツのホイコーロー	さとう　ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく　あつあげ　みそ	はるキャベツ　たけのこ　ピーマン　しめじ	甜麺醤　しょうが　にんにく　こいくち　酒　豆板醤　オイスター	ごま　豚肉　大豆　小麦	600 23.0 1.8
			●にらたまスープ	でんぷん　ごまあぶら　ごま	たまご	しいたけ　たまねぎ　にんじん　にら	がらスープ　うすくち　塩	ごま　たまご　鶏肉　小麦　大豆	
17	水	★（い）むぎごはん	♥あじフライ（●ゆかりあえ）	あぶら	あじフライ	（きゅうり）	（ゆかり）	小麦　大豆（ー）	607 24.6 1.9
			●とりごぼうじる		とりにく　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　ねぎ	厚削り節　うすくち　みりん　酒　塩	小麦　大豆　鶏肉　さば	
18	木	★（小麦・乳・卵）マヨネーズパン	♥とうにゅうシチュー	じゃがいも　マーガリン　こむぎこ	とりにく　チーズ　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　アスパラガス	とりがらスープ　塩　こしょう　うすくち　白ワイン	小麦　鶏肉　乳　大豆	636 24.4 3.26
			●ズッキーニのサラダ	ひゅうがなつドレッシング	とりささみ	ズッキーニ　キャベツ　にんじん　コーン	うすくち　塩　酢	鶏肉　小麦　大豆	
19	金	★（い）ごはん	♥ふきのいためもの	ごまあぶら　さとう	ぶたにく　あつあげ	ふきのとう　たけのこ　にんじん	酒　みりん　こいくち	ごま　豚肉　小麦　大豆	601 22.1 1.7
			●こんさいごまじる	さといも　ごま	とうふ　みそ	ごぼう　れんこん　にんじん　だいこん　しいたけ　こんにゃく　ねぎ	煮干しだし　厚削り節	ごま　大豆　さば	
22	月	★（小麦・乳）ドックパン	♥たまごサラダ	ノンエッグマヨネーズ	たまごそぼろ　とりささみチャンク	きゅうり　キャベツ	塩　こしょう　うすくち	大豆　卵　鶏肉　小麦	660 23.2 2.9
			●カレースープ	じゃがいも	ウインナー　ひよこまめ	キャベツ　たまねぎ　にんじん	カレー粉　うすくち　こしょう　塩　がらスープ	小麦　乳　卵　鶏肉　大豆　豚肉	
23	火	★（い）ごはん	♥★とりにくとカシュナッツのあげに	カシュナッツ　でんぷん　あぶら　さとう	とりにく　あおまめ	コーン　にんじん	こいくち　みりん	カシュナッツ　鶏肉　大豆　小麦	648 26.5 2.1
			●わかめスープ	ごまあぶら　ごま	わかめ	もやし　にんじん　たまねぎ　しいたけ　たまねぎ	うすくち　とりがらスープ　塩　こしょう	ごま　鶏肉　小麦　大豆	
24	水	★（い）ごはん	♥いりどうふ	さとう　ごま　あぶら	たまご　とうふ　とりにく　あおまめ	しいたけ　たまねぎ　にんじん	うすくち　酒　みりん	ごま　卵　大豆　鶏肉　小麦	600 24.3 1.8
			●たけのこのみそしる		みそ　あぶらあげ	たけのこ　えのきだけ　にんじん　だいこん　ねぎ	煮干しだし　厚削り節	大豆　さば	
25	木	★（乳・小麦）プチコッペパン	★あげパン	パン　さとう　あぶら　アーモンド	きなこ		塩	アーモンド　小麦　乳　大豆	654 22.4 2.5
			♥ちゅうかつくねスープ	マロニー　ごま　ごまあぶら	ちゅうかつくね	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ねぎ	しょうが　うすくち　塩　こしょう　とりがらスープ	ごま　鶏肉　小麦　大豆　豚肉	
			●フルーツりんごゼリー	りんごゼリー		みかん　パイン　もも		もも　りんご	
26	金	★（い）ごはん	♥ひじきごはん	あぶら　さとう	とりにく　ひじき　あぶらあげ　あおまめ	こんにゃく　にんじん　たけのこ　しいたけ	酒　みりん　こいくち　うすくち	鶏肉　大豆　小麦	613 23.5 1.9
			●ぶたじる	さつまいも	ぶたにく　あつあげ　みそ	こんにゃく　だいこん　ごぼう　にんじん　ねぎ	煮干しだし　厚削り節　酒	豚肉　大豆　さば	
29	月	★（小麦・乳）プチコッペパン	♥★ナポリタンスパゲティ	スパゲティ　あぶら	ぶたにく　ウインナー　チーズ	たまねぎ　にんじん　ピーマン	にんにく　ケチャップ　ウスター　赤ワイン　塩　こしょう	小麦　豚肉　大豆　鶏肉　乳　卵　りんご	605 25.7 2.9
			●フレンチチキンサラダ	あぶら	とりささみチャンク	キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう　うすくち	鶏肉　小麦　大豆	
30	火	★（い）ごはん	♥ハヤシライス	こむぎこ　マーガリン	ぶたにく　チーズ　あおまめ	たまねぎ　にんじん　まいたけ　しめじ	ケチャップ　ウスター　デミグラス　こいくち　赤ワイン　塩　こしょう　とりがらスープ　にんにく	牛肉　乳　りんご　大豆　小麦　鶏肉	647 23.8 2.2
			●あおまめサラダ	わふうドレッシング	あおまめ	ブロッコリー　きゅうり　にんじん	うすくち　酢　塩　こしょう	小麦　大豆　豚肉　りんご	
31	水	★（い）ごはん	○ふりかけ		せとふうみふりかけ			小麦　大豆　ごま	643 25.4 1.8
			♥とりにくのごまみそに	さといも　あぶら　ごま　さとう	とりにく　あつあげ　うずらたまご　みそ	にんじん　れんこん　こんにゃく　ごぼう　だいこん　いんげん	酒　みりん　こいくち	ごま　鶏肉　卵　大豆　小麦	
			●するめのすのもの	ごま　さとう	するめ（イカ）　わかめ	きゅうり　キャベツ　にんじん	酢　うすくち	イカ　小麦　大豆	

※主食（しゅしょく）★主にごはん、パン、めん類，主菜（しゅさい）♥主に肉や魚、たまご、だいずを使ったおかず，副菜（ふくさい）●主に野菜を使ったおかず，牛乳は◆、その他は○で表示します。

※食材料は略語で表示します。・ウスターソース、デミグラスソース、オイスターソース　→　ウスター、デミグラス、オイスター　　・カレールウ、ハヤシルウ　→　カレー、ハヤシ