

令和5年5月予定献立表

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	日 6日	
朝食	ご飯 みそ汁 リーゼーとキャベツのカレーチーズ 卵焼き しらす干し 牛乳	⑩はつみパン ⑪ご飯 ほうれんそうのスープ スパニッシュオムレツ チキンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き かぶの煮物 いちごゼリー 牛乳	⑪ロールパン ⑫ご飯 卵と新玉ねぎのスープ たらのトマト煮 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	⑬ダブルソフト ⑭ご飯 カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ ツナとキャベツのソテー 納豆 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりボテト 小松菜と大根のナムル プリン	ご飯 とん汁 鯛の煮つけ 切り干し大根の煮物 菜の花のごまあえ 寒天フルーツ	⑩海鮮焼きそば(えび) ⑪ご飯、鯛と海鮮の炒め(えび) 小松菜のスープ スイートボテト風 ささみとアスパラのマヨあえ	卵チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草のナムル ヨーグルト	ご飯 コンースープ かじきのケチャップソース 青梗菜のクリーム煮 春雨サラダ	ご飯 南瓜のクリームスープ ローストチキン 小松菜とコンのソテー ^{ハム} ハムサラダ みかんジュース	⑮カラーランド ⑯親子丼、すまし汁 じゃがいも煮 ほうれん草サラダ
夕食	そら豆とひじきご飯 すまし汁 鶏の味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ りんご	ご飯 にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 ソバと白菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 すき焼き煮 すまし汁 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え 抹茶ゼリー	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 鶏肉から揚げ ソーセージ炒め 角切りサラダ カットバイൻ	ご飯・コンソメスープ 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ミモザサラダ、ミニケーキ	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き ちくわと「ヨリ」のチーズ風味 マカロニサラダ ミックスフルーツ缶	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き ちくわと「ヨリ」のチーズ風味 マカロニサラダ ミックスフルーツ缶
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草と白菜の昆布和え しらす干し ジョアマスカット	⑩ミルク丸パン ⑪ご飯 きのこのスープ 挽肉入り卵焼き キャベツサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	⑩レーズンロール ⑪ご飯 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわと野菜の煮物 キャベツのごまあえ 温泉卵 牛乳	⑬ダブルソフト ⑭ご飯 ナスのスープ チーズ入り玉子焼き ミニサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の頭とじ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鰯のクリーミソース マッシュポテト アスパラサラダ	焼き肉丼 ピーフンスープ コーンボト わかめの中華和え ショアブレーン	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ブロッコリーのマヨ和え みかんジュース	ご飯 かき玉スープ 鰯の照り焼き がんもと肉団子の煮物 菜の花のからし和え	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ボトツマヨソテー 春雨サラダ カットバイൻ	ご飯 すまし汁 蒸し鯛の野菜あん 挽肉と豆腐の煮物 オクラのひじき和え ヨーグルト	⑮ラーメン(塩) ⑯ご飯・ラーメンスープ タンメンの具 もち米ショウマイ かにの三杯酢 りんごジュース
夕食	中華おこわ すまし汁 煮豚 ソーメンチャンブルー ソバと水菜のサラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ オレンジ	⑩ラーメン(しょうゆ) ⑪ご飯・スープ 麻婆豆腐 蒸し鯛のチリソース 野菜のナムル プリン	ご飯 中華風スープ 鶏のトマトソース ボトツマヨソテー 春雨サラダ カットバイൻ	⑬スパゲッティ ⑭ご飯 豚肉のトマトソース じゃがコンースープ コールスローサラダ ミックスフルーツ缶	ご飯 玉ねぎとコンのスープ ハンバーグの甘酢あん かにかまと豆腐のチリソース(副) 青梗菜の中華和え オレンジ	ご飯 大入り野菜スープ すきのグリーンソース きのこと野菜のソテー ポテトサラダ オレンジゼリー
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	ご飯 みそ汁 たらの卵とじ 野菜の和えもの 韓国の中 牛乳	⑩ロールパン ⑪ご飯 鶏のトマトシチュー ちくわとブロッコリーのソテー コーンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き バスタサラダ 牛乳	⑩こどもパン ⑪ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	⑬黒豚ロール ⑭ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソテー ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 野菜のごまあえ 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズボテト アスパラのサラダ ミックスフルーツ缶	ご飯 かき玉スープ 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め こぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー ^{ハム} じゃがいも煮 白菜ののり和え	ご飯 ソースまぐろカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいも煮 ヨーグルト	ご飯 ビーフカット丼(マツコ) ^{ト添} 野菜とコンのソテー ^{サラミ} サラミサラダ ショアブレーベリー	ご飯 沢煮椀 鰯のちゃんちゃん焼き 豚肉と豆腐の卵とじ 青菜の和え物 (手作りおやつ)トマトお好み焼き	⑮かきたまうどん ⑯ご飯・うどん汁 鰯の煮つけ ごぼうサラダ ミックスフルーツ缶
夕食	押し麦入りごはん ところ昆布汁 鰯のみぞ焼き 揚げだし豆腐 キャベツの昆布和え ダイスゼリーみかん	青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ きゅうりのツブ和え カットバイൻ	⑩明太子・卵入り ⑪ソーセージビラフ かぶのスープ 鰯の黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 カニカマとオクラの和え物 オレンジ	⑬あんかけ焼きそば ⑭中華丼 野菜スープ スイートボテト風 ほうれん草のごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 春雨スープ ハンバーグ中華あん ソバじゃがいも煮 青菜のナムル カットマンゴー	ご飯 ミニストローネ ひき肉とじゃがいものチーズ焼き 豚二郎炒め コールスローサラダ プリン
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し ジョアマスカット	⑩ミルク丸パン ⑪ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー ^{チキン} チキンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 マンゴーゼリー 牛乳	⑩ロールパン ⑪ご飯 マカロニのトマトシチュー 卵とほうれん草のソテー ^{チーズ} チーズサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	⑬ダブルソフト ⑭ご飯 ボトフ 豆腐ハンバーグ 豆とコンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごまあえ 納豆 牛乳
昼食	ボーカレー もち米ショウマイ 大根のパリパリサラダ ヨーグルト	中華丼(いわく豚) 卵スープ 春雨のソテー ^{チキン} わかめの酢の物 みかんジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツの味噌和え りんごジュース	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の香味ソース 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 ワンタンスープ 鰯のチリソース煮 豚二郎炒め 野菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 鰯のニンニク春野菜添え 青菜の卵とじ マカロニサラダ	⑮うどん ⑯ご飯・うどん汁 かしわ天まだれ れんこんの金平 アスパラとがにかの和え物 (誕生日ケーキ)抹茶モンブラン
夕食	新ごぼうご飯 かきたま汁 かじきのネギ味噌焼き 里芋と野菜の含め煮 おひたし オレンジ	ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 ボテトサラダ りんご	⑩ひき肉あんかけラーメン ⑪ひき肉チーハン・中華スープ 厚揚のうま煮 かにかまと葉の花の和え物 カットバイൻ	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュボテト シーフードサラダ 寒天フルーツ	⑬ひき肉・豚肉のチャーハン ⑭ご飯・豚肉のチャーハン オクラのスープ ハッシュドボテト ソバサラダ カットマンゴー	ご飯 ところ昆布汁 豚レバーのリリ辛焼き さつまいのバター煮 じゃこサラダ オレンジ	ご飯 じゃがいもスープ 鰯のマヌード焼き 人參とキャベツのソテー ^{豚しゃぶ} サラダ ダイスゼリーりんご
	29日	30日	31日				
朝食	ご飯 あさりのみそ汁 高野豆腐の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳	⑩ロールパン ⑪ご飯 ジュリエンヌスープ きのこのキッシュ ハムサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳				
昼食	ピビンバ ピーフンスープ みそボテト かにかまサラダ 温泉卵	ご飯 中華風スープ ひき肉と厚揚げのみそ炒め にらとじゃがいものソテー ^{チキン} 大根の中華和え	ご飯 カリフラワーのスープ チキンソテー ^{チキン} マカロニのトマトクリーム煮 えびサラダ みかんジュース				
夕食	しめじご飯 すまし汁 かつおの味噌だれ 大根のおかか煮 青菜のごまあえ オレンジ	ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ ひき肉と野菜の炒め物 コンサラダ ダイスゼリーりんご	ご飯 ツナピラフ ロールキャベツ風 蒸しボテト ハムと小松菜の和え物 寒天フルーツ				

◆ お知らせ ◆

◎5月13日(土)手作りおやつは★「カスタードプリン」、20日(土)「オートミールお好み焼き」を提供します。

◎5月28日(日)★誕生日ケーキは抹茶モンブランを提供します。

◎5月の検食当番は「すみれ」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食

および平日の夕食各1食が対象です。

わたしたちが
作っています

給食は、管理グループ(栄養士)が献立を
計画し、調理業務を株式会社ECCに委託
しています。給食についてのご意見があり
ましたら、栄養士までご連絡ください。

5目の差額価「1日当たりの平均」

◎選択食で「ぬり」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,196 kcal
 タンパク質 96.0 g
 脂質 66.2 g

選択食で「ごはん」を選んだ方
ルギー2218kcal

★食物アレルギー★

令和5年3月9日に変更されて現在「特定原材料」8品目と、「特定原材料に準ずるもの」20品目の合計28品目が対象食材となっています。対象食材は症例の多さや症状の重症度などが考慮され見直しをされています。対象食材に認定された28品目は原材料の表示（義務または推奨）がされますが、容器包装された食品が対象で、レストランや対面販売の料理には表示義務はありません。

食物アレルギーのある方に食べ物を提供する場合、給食はもちろんのこと、購入するおやつや、外出時の食事など、食材の確認を必ず行う必要があります。

特定原材料（義務表示） 特定原材料に準ずるとの（推奨表示）

特定原材料(表示以外)
特定原材料に準りるもの(推奨表示)

えび かに 小麦 そば アーモンド あわび いか いくら オレンジ

カシューーナッツ キウイ 牛肉 こま きけ

サバ	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
----	----	----	-----	----

まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン

東京都市大・文理学部

東京都東村山福祉園



給食は、管理グループ(栄養士)が献立を
計画し、調理業務を株式会社LEOCに委託
しています。給食についてのご意見があり
ましたら、お気軽にお問い合わせください。



給食は、管理グループ(栄養士)が献立を
計画し、調理業務を株式会社LEOCに委託
しています。給食についてのご意見があり
ましたら、お気軽にお問い合わせください。