



エネルギーは主食（ごはん）を含みます。
 主食は600kcal（350gのごはん）で計算しています。



舞鶴教育隊 5月献立表

1日の食物繊維の
基準は24g



朝食のみそ汁は、具を50g以上にし
食物繊維の摂取強化に努めています。



1日の塩分量は
11~11.5g

		朝			昼			夕			エネルギー	蛋白質	脂肪
1日	金	LLパン	牛乳(LL)	863 Kcal	チャーハン弁当	野菜ジュース	931 Kcal	からあげ弁当	果汁飲料(パック)	1,056 Kcal	2850kca	84.9g	126.5g
2日	土	LLパン	牛乳(LL)	863 Kcal	トンカツ弁当	野菜ジュース	926 Kcal	シャケ弁当	果汁飲料(パック)	860 Kcal	2649kca	89.7g	95.7g
3日	日	LLパン	牛乳(LL)	863 Kcal	チキン南蛮弁当	野菜ジュース	791 Kcal	チャーハン弁当	果汁飲料(パック)	973 Kcal	2627kca	76.2g	116.4g
4日	月	LLパン	牛乳(LL)	863 Kcal	雑穀米弁当	野菜ジュース	641 Kcal	チキンカツハンバーグ弁当	果汁飲料(パック)	908 Kcal	2412kca	86.8g	90.3g
5日	火	LLパン	牛乳(LL)	863 Kcal	バーグチキン弁当	野菜ジュース	918 Kcal	シャケ弁当	果汁飲料(パック)	860 Kcal	2641kca	98.1g	89.7g
6日	水	LLパン	牛乳(LL)	863 Kcal	のり弁当	野菜ジュース	1,226 Kcal	トンカツ弁当	果汁飲料(パック)	968 Kcal	3057kca	97.3g	113.4g
7日	木	LLパン	牛乳(LL)	863 Kcal	ハヤシライス オムレツ	ドレッシングサラダ エビカツ	1,205 Kcal	白身魚の唐揚げ ビーフソテー かき卵汁(人・葱)	ポイル(ブロッコリー ほうれん草とかにかまのナムル か)	1,084 Kcal	3152kca	95.8g	112.5g
8日	金	味噌汁(豆腐・わかめ) 金時煮豆 豆乳	糸こんにゃくと牛スラの炒り煮 やきとり(缶)	1,079 Kcal	雑穀ごはん コロッケ(クリーミー) スクランブルエッグ	ポークカレーライス 切干とささみのドレ和え 福神漬(カレー) 牛乳(LL)	1,514 Kcal	焼魚マリネ 春巻 コーンスープ	刻み(キャベツ) 小松菜のごま和え	877 Kcal	3470kca	121.6g	84.4g
9日	土	LLパン ゆで卵	ドレッシング(野菜) 牛乳(LL)	989 Kcal	麦ごはん ブロッコリーと卵のサラダ	牛丼 明石汁	1,015 Kcal	白身魚フライ 豚キムチ そうめん汁	冷奴 彩野菜のサラダ	1,208 Kcal	3212kca	113.9g	103.4g
10日	日	LLパン ベーコンソテー	大根サラダ 牛乳(LL)	983 Kcal	麦ごはん いんげんのわさび和え	木の葉丼 豚汁	989 Kcal	シルバー味噌漬け焼き ビーフソテー 田舎汁	おろし コールスローサラダ	912 Kcal	2884kca	98g	83g
11日	月	味噌汁(油揚・わかめ) スクランブルエッグ 牛乳(LL)	ポイルウィンナ 昆布佃煮	1,096 Kcal	豚肉のドレッシング漬焼き ポトフ(鶏) クリームスープ	刻み(キャベツ) マカロニサラダ	1,149 Kcal	白身魚の唐揚げ 肉団子のピリ辛炒め 五目汁	刻み(キャベツ) 小松菜のごま和え	956 Kcal	3201kca	109.1g	76.8g
12日	火	味噌汁(豆腐・油揚) おくらと納豆和え	肉入り金平牛蒡 牛乳(LL)	1,038 Kcal	さば塩焼き チンジャオロース 中華スープ(もやし)	おろし ツナと胡瓜の酢の物 柏餅	1,223 Kcal	油淋鶏 冷奴(サラダ風) ベーコンと野菜スープ	付合(ミニトマト) たこやき	1,083 Kcal	3344kca	109g	87.6g
13日	水	味噌汁(白菜・麩・油揚) 玉子焼 牛乳(LL)	挽肉と厚揚げのソテー 金時煮豆	1,152 Kcal	切りかかれい空揚 焼餃子 担々麺	刻み(キャベツ) 中華サラダ(海藻)	1,305 Kcal	おろしハンバーグ 筑前煮(MIX) かき玉汁(玉・葱)	付合(レタス) ポパイサラダ	1,008 Kcal	3465kca	119.9g	86.9g
14日	木	味噌汁(玉葱・油揚) 納豆 牛乳(LL)	切干大根煮 きくらげ春雨	1,058 Kcal	豚肉のピザ風焼 彩野菜のサラダ フルーチェ	エッグソテー クリームチャウダー	1,291 Kcal	魚の香味焼 酢鶏 清汁(豆・わかめ)	刻み(キャベツ) ブロッコリーの土佐和え	958 Kcal	3307kca	125.4g	75.6g
15日	金	味噌汁(大根・人参) そうざい(A)チョリソー ジョア	チリピーズ 昆布佃煮	1,027 Kcal	雑穀ごはん メンチカツ スクランブルエッグ オレンジ	チキンカレー フレッシュサラダ(レ・人・胡) 福神漬(カレー) 牛乳(LL)	1,406 Kcal	ぶり照り焼 茄子はさみ揚げ 豚汁	おろし グリーンサラダ	1,056 Kcal	3489kca	121.1g	97.8g

エネルギーは主食（ごはん）を含みます。
 主食は600kcal（350gのごはん）で計算しています。

舞鶴教育隊
 5月献立表

1日の食物繊維の
 基準は24g

食のみそ汁は、具を50g以上にして
 食物繊維の摂取強化に努めています。

1日の塩分量は
 11~11.5g

		朝		昼		夕		エネルギー	蛋白質	脂肪			
16日	土	LLパン ドレッシング(野菜)	牛乳(LL) オムレツ 卵	863 Kcal	麦ごはん 胡瓜の中華和え	生姜焼き丼 卵 にら玉スープ 卵	1,007 Kcal	あじフライ スパゲティミートソース グリーンスープ	付合(レタス) コールスローサラダ	1,029 Kcal	2899kca	85.8g	92.7g
17日	日	LLパン ドレッシング和	牛乳(LL) ポイルウィンナ	863 Kcal	麦ごはん そばろ煮(里芋)	親子丼 卵 清汁(豆・えのき・葱)	987 Kcal	鯖味噌漬焼き キムチソテー 春雨と筍の中華スープ	おろし いんげんのごまマヨ和え	912 Kcal	2762kca	94.3g	81.5g
18日	月	味噌汁(油揚・わかめ) 大根サラダ 牛乳(LL)	もち入巾着煮 いか三升漬	1,020 Kcal	鶏の柚子こしょう焼 チャプチェ 卵と白菜のスープ 卵	付合(ミニトマト) レタスとささみの中華サラダ ヨーグルト	1,099 Kcal	サーモンバター焼き コロッケ(クリーミー) トマトとオクラの冷や汁	刻み(キャベツ) オニオンライス	1,050 Kcal	3169kca	108.8g	67.3g
19日	火	味噌汁(豆腐・油揚) いかなご佃煮 牛乳(LL)	オイスター炒め(厚・人) 昆布佃煮	1,067 Kcal	とんかつ 干草焼 卵 鶏とごぼうのスープ えび	刻み(キャベツ) 海老とブロッコリーのマヨサラダ	1,248 Kcal	鱈のみぞれかけ しゅうまい さつま汁	肉じゃが 酢物(カニ風味) かに	1,000 Kcal	3315kca	130.4g	69.6g
20日	水	味噌汁(麩・玉葱) 合鴨スモーク	高野卵とじ 牛乳(LL)	1,162 Kcal	いかてんぷら もやしごま和え	木耳の卵炒め 卵 おろしそば そば	1,147 Kcal	ミートローフ ハムカツ ポタージュスープ	付合(レタス) 彩野菜のサラダ	1,278 Kcal	3587kca	144g	80.5g
福井県の郷土料理を提供します☆													
21日	木	味噌汁(玉葱・油揚) 山菜あさり 牛乳(LL)	炒め煮(棒天、こんにゃく) オムレツ 卵	987 Kcal	カオマンガイ 和風スパゲティ 野菜スープ	付合(レタス) ブロッコリーのドレッシング和え 野菜ジュース	1,172 Kcal	あじフライ きゅうりの生姜和 オレンジ	華風ソテー 吉野汁	867 Kcal	3026kca	106.2g	61.5g
22日	金	味噌汁(豆腐・わかめ) ウインナー炒め	たらこ炒め ジョア	924 Kcal	雑穀ごはん ホタテフライ ゆで卵 卵 パインアップル(生)	根菜カレー 生野菜盛合わせ らっきょ・福神漬け 牛乳(LL)	1,336 Kcal	塩焼(さけ) ビーフソテー 清汁(あさり)	刻み(キャベツ、貝割) おろし和 おはぎ	996 Kcal	3256kca	109.2g	68.6g
23日	土	LLパン 目玉焼(冷)	ドレッシング(野菜) 牛乳(LL)	969 Kcal	麦ごはん いんげんのわさび和え 果汁飲料(パック)	豚丼 野菜汁	969 Kcal	白身魚フライ ナポリタン クリームスープ	付合(レタス) 鶏ささみの和え物	1,093 Kcal	3031kca	97.4g	92.8g
24日	日	LLパン スクランブルエッグ 卵	生野菜A 牛乳(LL)	1,011 Kcal	麦ごはん 人参しりしり 野菜ジュース	麻婆丼 さつま汁	982 Kcal	豚肉生姜焼 棒天ピリ辛炒め 中華風スープ	刻み(キャベツ) 小松菜の辛し和え	963 Kcal	2956kca	90.8g	96.6g
25日	月	味噌汁(油揚・わかめ) 切干ひじきの炒煮 牛乳(LL)	玉子焼 卵 ウインナー炒め	1,106 Kcal	チキン南蛮 付合(レタス) マリネ(いか)	タルタルソース エッグソテー 卵 えび オニオンスープ	1,115 Kcal	沖ぶり照焼 山形の芋煮 若竹汁	付合(ミニトマト) ごまみそ和え(法、白、人)	1,082 Kcal	3303kca	112g	93.6g
26日	火	味噌汁(豆腐・油揚) たたき牛蒡(そうざい) 牛乳(LL)	高野卵とじ 大豆煮豆(既)	1,062 Kcal	白身魚の唐揚げ ニンニクの芽のソテー 白菜スープ	刻み(キャベツ) 彩野菜のサラダ フルーツゼリー	1,079 Kcal	照り焼ハンバーグ スープ煮(芋) 赤だし	付合(レタス) おくらとささみのドレ和え	1,064 Kcal	3205kca	113.5g	70.2g
27日	水	味噌汁(白菜・麩・油揚) 塩焼(さけ) 牛乳(LL)	ひじき豆 健康煮	1,009 Kcal	さば竜田揚げ 海老とブロッコリーのソテー 冷うどん えび	刻み(キャベツ、貝割) ねばねば野菜 グレープフルーツ	1,069 Kcal	タンダリーチキン エッグソテー 卵 グリーンスープ	フライドポテト ごぼうサラダ	1,030 Kcal	3108kca	113g	61.3g
28日	木	味噌汁(玉葱・油揚) ほうれん草の納豆和え 牛乳(LL)	厚揚げのそばろ煮 ヨーグルト	1,103 Kcal	豚肉生姜焼 中華豆腐 エッグスープ 卵	付合せ(玉葱) 酢物(春雨) りんご(付)	1,133 Kcal	白身魚フライ ボンゴレ クリームスープ	付合(レタス) コールスローサラダ	1,062 Kcal	3298kca	110.5g	80.2g
29日	金	味噌汁(豆・えのき・葱) 玉子焼 卵 豆乳	糸こんにゃくと豚肉炒め やきとり(缶)	960 Kcal	雑穀ごはん エビカツ らっきょ・福神漬け 牛乳(LL)	ポークカレーライス フレッシュサラダ(キャ・人・胡) フルーツポンチ	1,334 Kcal	焼魚のおろしポン酢 白菜と切干のごま和え	炒り鶏 さつま汁	874 Kcal	3168kca	109.2g	56.4g
30日	土	LLパン ドレッシング(野菜)	ポイルウィンナ 牛乳(LL)	995 Kcal	麦ごはん もやしにらの浸し	二色丼 卵 清汁(あさり)	927 Kcal	さば塩焼き 酢物(胡・若) 味噌汁(油・大根・葱)	付合(レタス) 肉団子デミソース煮	1,159 Kcal	3081kca	109.6g	110.2g
31日	日	LLパン オムレツ 卵	グリーンサラダ 牛乳(LL)	995 Kcal	鮭照り焼き れんこんはさみ揚げ きのこことコーンのチャウダー	刻み(キャベツ) フレッシュサラダ(レ・人・胡)	1,022 Kcal	ポークソテー 華風ソテー けんちん汁	付合(レタス) 胡瓜とセロリの中華和え	1,025 Kcal	3042kca	101g	101.5g