

令和8年度 5月の献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 金	【こどもの日献立】 中華おこわ 	○	ししゃもの青のり揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	干しえび 焼き豚 牛乳 ししゃものり 鶏肉 もずく たまご	もち米 ラード 砂糖 油 米粉 はるさめ ごま	干し椎茸 たけのこ にんじん ねぎ もやし キャベツ こまつ な しょうが にんにく 玉葱 大 根 えのきたけ チンゲン菜	塩 酒 本みりん しょうゆ 酢 テンメンジャン こしょ う だし→とんこつ、とりがら	552 kcal 23.6 g 2.2 g
7 木	ハッシュドポークライス	○	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 レンズまめ チーズ 生クリーム 牛乳 まぐろ缶詰 ヨーグルト	精白米 粒麦 油 砂糖 米粉 ごま	玉葱 しょうが にんにく セロ リ マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん こまつな みかん缶 りんご缶	赤ワイン トマトケチャッ プ ソース パプリカ粉 タ イム 酢 塩 こしょう だし→とりがら	623 kcal 22.1 g 1.5 g
8 金	ごはん	○	白身魚バーグのおろしだれ あおのりじゃこポテト すりごま入りみそ汁	牛乳 鶏肉 すけとうだら 大豆 豆腐 のり 生揚げ ちりめんじゃこ みそ わかめ	精白米 粒麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 ご ま	玉葱 ふなしめじ えのきたけ にんじん だいこん ねぎ こま つな	塩 しょうゆ こしょう 酒 本みりん だし→かつお節	594 kcal 27.3 g 2.2 g
11 月	ごはん	○	鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン	牛乳 サバ みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 粒麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがい も	しょうが にんじん ごぼう さ やえんどう 干し椎茸 玉葱 だ いこん えのきたけ こまつな メロン	しょうゆ 酒 本みりん 塩 だし→かつお節	620 kcal 29.0 g 2.1 g
12 火	【季節の献立】 山菜うどん	○	いかの香味揚げ キャベツとアスパラガスの からし和え 小松菜団子	鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 イカ ハム 豆腐 きな粉	うどん でん粉 小麦粉 油砂糖 ごま 白玉粉 上 新粉	人参 大根 干し椎茸 えのき わ らび ぜんまい ふき たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャ ベツ もやし 小松菜 アスパラ	しょうゆ 塩 酒 本みりん 洋からし だし→さば節 昆布	562 kcal 29.4 g 2.0 g
13 水	親子丼	○	小松菜とわかめの和え物 けんちん汁	鶏肉 たまご 牛乳 わか め 生揚げ みそ	精白米 粒麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま	玉葱 にんじん 干し椎茸 さや いんげん こまつな もやしキャ ベツ ごぼう だいこん	酒 本みりん しょうゆ 塩 酢だし→かつお節	581 kcal 26.1 g 2.4 g
14 木	チーズコーントースト	○	豆とたこのカレー煮 アスパラセサミサラダ オレンジ	チーズ 牛乳 豚肉 白いんげん豆 レンズま め まだこ ベーコン	胚芽食パン マヨネーズ 油 小麦粉 じゃがいも ごま 砂糖	ホールコーン にんにく セロリ 玉葱 にんじん エリンギ パセ リ きゅうり アスパラガス キャ ベツ オレンジ	塩 こしょう カレー粉 酢 塩 トマトピューレ 白ワイ ン ウスターソース だし→とんこつ とりがら	619 kcal 26.9 g 2.4 g
15 金	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 油揚げと水菜のみそ汁 甘夏みかん	ひじき かつお節 牛乳 すけとうだら 豆腐 ハム 油揚げ みそ	精白米 粒麦 砂糖 ごま でん粉 油 じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじ ん だいこん もやし こまつな キャベツ えのきたけ 水菜 甘 夏みかん	しょうゆ 酒 本みりん 塩 酢 だし→かつお節	592 kcal 26.0 g 1.8 g
18 月	【誕生日給食】 チキンカレーライス 	○	ハニーマスタードサラダ 米粉の小松菜ケーキ	鶏こま 大豆 牛乳 豆乳	精白米 粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	玉葱 しょうが にんにく にん じん きゅうり こまつな ブ ロッコリー キャベツ	赤ワイン ソース カレー粉 トマトケチャップ 塩 こ しょう 洋からし 酢 だし→とりがら	612 kcal 20.8 g 1.8 g
19 火	ごはん	○	鮭の味噌マヨ焼き 新じゃがいもと鶏肉の煮物 茎わかめのすまし汁 メロン	牛乳 サケ 豆乳 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 茎わかめ	精白米 粒麦 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	にんじん 玉葱 たけのこ 干し 椎茸 こまつな キャベツ えの きたけ メロン	塩 こしょう 酒 しょうゆ 本みりん だし→かつお節	559 kcal 26.2 g 1.8 g
20 水	ピリ辛チャーハン	○	高野豆腐と野菜の黒酢炒め 春雨スープ	豚肉 たまご 牛乳 凍り豆腐 イカ 鶏肉	精白米 粒麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ	はくさい(キムチ漬け) ねぎ しょうが 玉葱 もやし にんじ ん 干し椎茸 にんにく こまつ な	塩 こしょう 酒 しょうゆ 本みりん 黒酢 酢 だし→とりがら	556 kcal 24.2 g 2.6 g
21 木	手作りセサミパン	○	きびなごのスパイシー揚げ キャベツとパプリカのサラダ 小松菜のクリームスープ	牛乳 きびなご 鶏肉 豆乳	砂糖、小麦粉 油 ごま マーガリン じゃがいも コーンスターチ	しょうが キャベツ もやし 玉 葱 きゅうり にんじん ホール コーン 赤パプリカ こまつな	パン酵母 塩、カレー粉 チリパウダー パプリカ粉 酢 塩 こしょう ベーリーフ だし→とりがら	641 kcal 24.8 g 1.5 g
22 金	グリーンピースごはん 	○	大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのかきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 豆乳 ハム かつお節 たまご わかめ	精白米 もち米 油 砂糖 パン粉 でん粉 ごま じゃがいも	グリーンピース にんにく しょう が 玉葱 にんじん たら キャ ベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ、塩、こしょう 本みりん だし→かつお節 昆布	574 kcal 28.2 g 2.3 g
25 月	ごはん のりとあさりの佃煮 	○	かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 河内晩柑	のり あさり 牛乳 かつお かつお節 油揚 げ、みそ わかめ	精白米 粒麦 砂糖 水あめ でん粉 油 ごま じゃがいも	干し椎茸 しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん 新 玉葱 河内晩柑	しょうゆ 酒 本みりん だし→かつお節	587 kcal 28.4 g 2.2 g
26 火	ジャージャー麺	○	ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 大豆 みそ 牛乳 粉寒天 豆乳	油 蒸し中華めん ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも ワンタンの皮	もやし きゅうり 人参 しょう が にんにく 干し椎茸 玉葱 た けのこ ねぎ 白菜 しめじ こま つな りんご缶 みかん缶、黄桃	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース こしょ う パニラエッセンス だし→とりがら	561 kcal 22.0 g 2.2 g
27 水	ごはん エコふりかけ	○	鱈の照り焼き もやしとかまぼこの和えもの 豆腐のみそ汁 甘夏みかん	かつお節 牛乳 さわら かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 砂糖 ごま	にんじん しょうが こまつな もやし キャベツ ホールコーン だいこん えのきたけ ねぎ 甘 夏みかん	しょうゆ 酒 本みりん 塩 酢 だし→かつお節	560 kcal 27.8 g 1.8 g
28 木	たまごとチキンのピラフ	○	レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ	鶏肉 たまご 牛乳 豚レバー ベーコン 豆乳 生クリーム	精白米 粒麦 パター 油 砂糖 でん粉 じゃがいも シエルマカロニ 小麦粉	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコー ン きゅうり	塩 こしょう しょうゆ 酒 酢 洋からし だし→とりがら	601 kcal 25.9 g 2.3 g
29 金	【運動会応援献立】 チキンカツバーガー 	○	ベーコンポテト トマトのビーンズスープ メロン	鶏肉 牛乳 ベーコン ひよこまめ 白いんげん豆	丸パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 パセリ 赤パプ リカ 黄パプリカ にんじん キャベツ ブロッコリー トマ ト缶 メロン	塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ ベーリーフ 赤ワイン だし→とんこつ	574 kcal 28.3 g 2.5 g

【今月の平均栄養価】

エネルギー：582kcal たんぱく質：25.1g 食塩相当量：2.1g

【今月の給食目標】

身の周りを整えて食事をしよう

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

