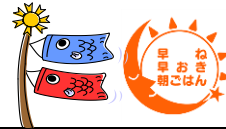


令和7年



5月献立表

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	木	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ わかめサラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 米油 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま トック	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ にら 生姜 白菜 にんにく キムチ 水菜	660	15.6	31.4
2	金	中華おこわ 牛乳 竹輪のお茶揚げ 春雨入りナムル りんごゼリー	焼き豚 貝柱 大豆 牛乳 卵 竹輪 アガー	米 もち米 ごま油 砂糖 米油 小麦粉 春雨 ごま	にんじん たけのこ きゅうり 干しいたけ もやし にんにく ねぎ りんごジュース	603	15.6	26.7
7	水	ごはん 牛乳 魚のチリソース にら玉スープ	牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆腐 卵	米 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 米油	にんにく 生姜 ねぎ もやし にら	580	17.7	32.6
8	木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 中華サラダ	豚肉 うずら卵 ハム えび 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ もやし きくらげ キャベツ きゅうり コーン	547	18.9	28.8
9	金	ごはん 牛乳 畑のお肉の味噌マヨあえ 野菜スープ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ（卵なし） ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	607	16.1	29.2
12	月	きなこ揚げパン 牛乳 ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	587	18.0	41.7
13	火	五目とりめし 牛乳 ししゃものカレー焼き けんちん汁 ゆで空豆	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐	米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 じゃが芋	ごぼう 干しいたけ 大根 にんじん ねぎ そら豆	544	19.7	32.9
14	水	豚肉の生姜炒め丼 牛乳 和風サラダ くだもの（カラマンダリン）	豚肉 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ 小松菜 カラマンダリン	611	16.6	30.0
15	木	ごはん 牛乳 ハンバーグ 油揚げと野菜のおひたし 具だくさん味噌汁	牛乳 牛肉 豚肉 卵 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	米 パン粉	たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ	657	18.2	35.6
16	金	ゆかりごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 みそポテト わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 ひじき 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース 白菜 ねぎ ほうれん草	633	15.3	31.7
19	月	ごはん 牛乳 初鰹の揚げ煮 野菜たっぷり味噌汁 くだもの（メロン）	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 米油 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 たまねぎ キャベツ かぼちゃ なす ねぎ 小松菜 メロン	597	19.1	23.1
20	火	ガーリックトースト 牛乳 アスパラガスの米粉シチュー キャロットソースサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム ひよこ豆	食パン バター 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	550	14.7	43.4
21	水	親子どん 牛乳 豚汁	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ みつば 大根 ごぼう 小松菜	650	16.5	32.5
22	木	肉みそ野菜うどん 牛乳 れんこん豆腐ナゲット 切干と胡瓜のごま酢和え	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ひじき	うどん 米油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 大根 小松菜 れんこん ねぎ 切干大根 きゅうり	608	19.5	34.5
23	金	ターメリックライスの和食ソースかけ 牛乳 コーンサラダ 紅白ゼリー	鶏肉 牛乳 生クリーム 寒天	米 バター 米油 小麦粉 砂糖 カルビス アセロラジュース	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	638	11.5	33.4
26	月	わかめごはん 牛乳 えび玉しゅうまい 炒めナムル にらと豆腐のスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 えび 豚肉 うずら卵 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 米油 ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん にら	601	17.2	30.7
27	火	三色ピラフ 牛乳 シェパードパイ ジュリエンヌスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく セロリー しめじ マッシュルーム キャベツ トマトピューレ ほうれん草	654	15.9	39.6
28	水	ごはん 牛乳 四川味噌豆腐 チョレギサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 のり	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん もやし たけのこ 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり りんご	596	15.8	35.6
29	木	ふきごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまだれかけ	牛乳 豚肉	米 ごま 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	ふき 生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	574	13.8	26.8
30	金	勝つ!カレー 牛乳 カントリーサラダ	鶏肉 卵 豚肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 バター コーンフレーク はちみつ	にんにく 生姜 コーン りんご にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	717	16.1	30.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	611	16.6	32.5	2.5	328	88	2.1	217	0.27	0.45	15	5.7