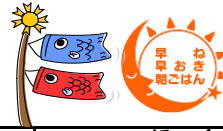


令和8年



5月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
				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	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 もやし 干しいたけ きゅうり ねぎ にんにく りんごジュース	603	15.6	26.7
7	木		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 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	614	16.1	28.6
8	金		五目あんかけ焼きそば 牛乳 中華サラダ フルーツポンチ	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 水あめ スイーツこんにやく	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶	614	17.0	25.8
11	月		ガーリックトースト 牛乳 アスパラガスの米粉シチュー グリーンフレンチサラダ ゆで空豆	牛乳 鶏肉 生クリーム	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 コーン そら豆	556	14.5	43.4
12	火		ゆかりごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 みそポテト すまし汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ごま	にんじん 白菜 グリンピース たまねぎ 大根 ほうれん草	627	15.1	31.7
13	水		キムタクごはん 牛乳 棒々鶏サラダ わかめスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ	米 ごま油 ごま 米油 砂糖 片栗粉	にんじん たくあん キムチ もやし きゅうり ねぎ 生姜 にんにく たけのこ	551	17.9	35.8
14	木		ごはん 牛乳 初鯉の揚げ煮 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	602	19.1	23.3
15	金		豚肉の生姜炒め丼 牛乳 和風サラダ	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	598	16.8	30.7
18	月		肉味噌野菜うどん 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 油	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
19	火		ひじきおこわ 牛乳 ししゃものカレー焼き 豚汁	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 米油 こんにやく 砂糖 小麦粉 じゃが芋	にんじん さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	572	16.9	36.2
20	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 たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり りんご	597	15.8	35.6
21	木		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 米油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ もやし にら	580	17.7	32.6
22	金		ターメリックの初搾ソースかけ 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 カルピス 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
25	月		三色ピラフ 牛乳 シェパードパイ ジュリエヌヌスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 豚ひき肉 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 トマトビュレ ほうれん草	654	15.9	39.6
26	火		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 トマトビュレ パセリ粉 小松菜 もやし	587	18.0	41.7
27	水		親子どん 牛乳 どきんこ汁 くだもの(カラマンダリン)	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん ねぎ みつば にんにく キャベツ 生姜 コーン カラマンダリン	645	16.8	28.6
28	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	ふき 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	574	13.8	26.8
29	金		勝つ!カレー 牛乳 カントリーサラダ	鶏肉 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 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ りんご きゅうり コーン ごぼう	713	16.0	30.3

※ 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18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	607	16.3	32.4	2.4	323	90	2.0	213	0.27	0.45	14	5.8