

5月 給食献立表

令和 8年

三歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1 金	ご飯 ひじき炒め スティックきゅうり 油みそ 豆腐とたまごの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 ビザトースト オレンジ	・ぶたばら・シーチキン ・みそ ・卵・カットわかめ ・普通牛乳 ・ぶたハムボンレス・ナチュ	・金芽米・油揚げ・サラダ油 ・三温糖 ・木綿豆腐・食パン	・乾ひじき・にんじん・もやし ・きゅうり ・こねぎ・青ピーマン・コーン缶詰 ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	536kcal 21.3g	19.5g 2.2g
2 土	牛丼 レタスのごまサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳(10時) 牛乳 ハードビスケット オレンジ	・牛ばら(脂身なし) ・カットわかめ ・みそ・普通牛乳	・金芽米・調合油 ・車糖(上白糖) ・ごま(いり)・三温糖 ・木綿豆腐 ・ハードビスケット	・たまねぎ・レタス・にんじん ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	444kcal 16.3g	15.1g 1.7g
7 木	そぼろ丼 春雨サラダ かぼちゃとねぎの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 ドーナツ(マキシパン) りんご	・ぶたミンチ・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・車糖(上白糖) ・はるさめ緑豆はるさめ(乾) ・ごま油 ・小麦粉・ホットケーキ粉	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・レタス ・かぼちゃ・白ねぎ・りんご	540kcal 17.8g	18.7g 1.9g
8 金	ご飯 ゴーヤチャンプルー 納豆 もずく汁	牛乳(10時) 牛乳 ドーナツ(マキシパン) りんご	・ぶたもも・卵・削り節 ・納豆 ・もずく・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・金芽米・木綿豆腐・ごま油 ・小麦粉薄力粉(2等) ・車糖(上白糖)・サラダ油	・ゴーヤ・にんじん・白ねぎ ・こねぎ ・みかん缶詰・りんご	547kcal 25.4g	19.5g 1.3g
9 土	牛乳(10時) ざるうどん(冷) 竹輪の磯辺揚げ まいたけの天ぷら	牛乳 せんべい メロン	・普通牛乳・焼き竹輪 ・あおのり(素干し) ・卵	・うどん(ゆで)・三温糖 ・小麦粉 ・調合油・しょうゆせんべい	・こねぎ・まいたけ・メロン	522kcal 19.5g	19.6g 1.9g
11 月	ご飯 牛肉と青梗菜の炒め物 ひじき入りポテトサラダ 板ふと小松菜の味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 さつま芋のかりんとう ぶどう	・乳用肥育牛肉もも(生脂身) ・にぼし・普通牛乳	・羽地米・調合油・じゃがいも ・ごま(いり) ・マヨネーズ・焼きふ(板ふ) ・さつまいも ・サラダ油・車糖(上白糖)	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・チンゲンサイ ・乾ひじき・こまつな・ぶどう	657kcal 12.3g	34.4g 1.4g
12 火	沖縄そば ブロッコリーの韓国和りえ キャンディチーズ	牛乳(10時) 牛乳 揚げパン オレンジ	・ぶたばら・卵 ・まこんぶ(素干し) ・味付けのり ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・名護そば・車糖(上白糖) ・ごま(いり) ・ごま油・コッパン・調合油 ・三温糖 ・きな粉	・こねぎ・芽えブロッコリー ・カリフラワー ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	583kcal 24.2g	26.8g 2.7g
13 水	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根とひじきの炒め煮 ほうれん草の味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 そうめんタシャ バナナ	・しらす(生)・にぼし ・普通牛乳 ・シーチキン	・羽地米・厚揚げ・調合油 ・三温糖 ・油揚げ・そうめん・サラダ油	・切干しだいこん・乾ひじき ・にんじん ・さやいんげん(若ざや、生) ・ほうれんそう ・たまねぎ・キャベツ・にら・バナナ	529kcal 24.4g	15.1g 2.2g
14 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き きくらげと小松菜のナムル 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳(10時) 牛乳 スコーン オレンジ	・ぶた中型種肉もも(生赤肉) ・カットわかめ・みそ ・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・車糖(上白糖) ・ごま油・ごま(いり) ・木綿豆腐 ・ホットケーキ粉・無塩バター	・しょうが・たまねぎ・きくらげ ・こまつな ・にんじん ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	545kcal 25.8g	19.9g 1.7g
15 金	ご飯 鶏のからあげ キャベツとカリフ ラワーのサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	牛乳(10時) 牛乳 サラスパ りんご	・鶏もも ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳	・金芽米・かたくり粉・調合油 ・車糖(上白糖) ・オリーブ油・マヨネーズ	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・カリフラワー ・コーン缶詰・こまつな・たまねぎ ・りんご	644kcal 27.8g	26.2g 1.8g
16 土	ご飯 キャベツとしらすのおひたし ウインナー 豚汁	牛乳(10時) 牛乳 ハードビスケット オレンジ	・しらす干し(微乾燥品) ・削り節 ・ぶたソーセージウインナー ・ぶたもも・普通牛乳	・羽地米・車糖(上白糖) ・さといも(球茎、生) ・ハードビスケット	・キャベツ・青ピーマン・にんじん ・だいこん ・ごぼう千切り・白ねぎ ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	435kcal 15.3g	14.1g 1.6g
18 月	トマトチキンカレー アスパラとにんじんのサラダ 種なしブルー	牛乳(10時) 牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース	・鶏もも・普通牛乳 ・ヨーグルト(全脂無糖)	・金芽米・じゃがいも ・サラダ油 ・車糖(上白糖)・調合油 ・ウエハース	・トマト・ホールトマト・たまねぎ ・ブロッコリー(冷凍) ・アスパラガス・にんじん・バナナ ・みかん缶詰 ・黄桃缶	587kcal 20.8g	21.2g 1.7g
19 火	もずく丼 小松菜と油揚げのお浸し えのきの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 さかなの天ぷら オレンジ	・ぶたレバー・とりミンチ ・削り節 ・にぼし・普通牛乳 ・めかじき ・卵	・金芽米・調合油 ・車糖(上白糖) ・油揚げ・かたくり粉・小麦粉	・にんじん・いんげん ・おろししょうが ・こまつな・えのきたけ・白ねぎ ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	481kcal 26.4g	17.3g 1.9g
20 水	あさりとトマトのスバゲティ レタスサラダ チキンスープ	牛乳(10時) 牛乳 ひじきおにぎり りんご	・あさり缶詰(水煮) ・鶏もも ・普通牛乳	・調合油・三温糖・オリーブ油 ・羽地米 ・油揚げ	・ズッキーニ・たまねぎ ・ホールトマト ・パセリ・レタス・トマト・にんじん ・チンゲンサイ ・生しいたけ・乾ひじき・りんご	536kcal 19.8g	15.0g 2.6g
21 木	弁当会	牛乳(10時) 牛乳 ドーナツ(市販) りんご	・普通牛乳	・小麦粉・ホットケーキ粉 ・車糖(上白糖) ・サラダ油	・りんご	213kcal 5.7g	9.7g 0.3g
22 金	ご飯 チキン南蛮 ツナレタスサラダ ちくわとねぎのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 誕生日ケーキ さくらんぼ	・鶏もも・卵・シーチキン ・焼き竹輪 ・カットわかめ・普通牛乳	・金芽米・小麦粉・調合油 ・車糖(上白糖) ・マヨネーズ・スポンジケーキ	・たまねぎ・きゅうり・レモン果汁 ・サニーレタス ・にんじん・コーン缶詰・白ねぎ ・さくらんぼ	477kcal 19.6g	22.1g 1.7g
23 土	ピラフ 大豆サラダ ほうれん草のコンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳 せんべい バナナ	・ベーコン ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・羽地米・なたね油 ・有塩バター ・たけのこ水煮缶詰・調合油 ・車糖(上白糖) ・ごま油・甘辛せんべい	・たまねぎ・コーン缶詰 ・グリーンピース ・パセリ・にんじん・きゅうり ・ほうれんそう ・にんじん・バナナ	418kcal 13.4g	11.7g 1.2g
25 月	ご飯 牛肉と青梗菜の炒め物 ひじき入りポテトサラダ 板ふと小松菜の味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 さつま芋のかりんとう ぶどう	・乳用肥育牛肉もも(生脂身) ・にぼし・普通牛乳	・羽地米・調合油・じゃがいも ・ごま(いり) ・マヨネーズ・焼きふ(板ふ) ・さつまいも ・サラダ油・車糖(上白糖)	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・チンゲンサイ ・乾ひじき・こまつな・ぶどう	657kcal 12.3g	34.4g 1.4g
26 火	タコライス 種なしブルー 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 ホットケーキ バナナ	・ぶたミンチ・とりミンチ ・普通牛乳 ・卵	・金芽米・サラダ油・三温糖 ・絹ごし豆腐 ・ホットケーキ粉・無塩バター	・たまねぎ・ホールトマト・レタス ・トマト ・えのきたけ・白ねぎ・いちごジャム ・バナナ	562kcal 18.4g	18.7g 1.5g
27 水	郷土料理フェア	牛乳(10時) 牛乳 ボンデQ メロン	・普通牛乳・卵 ・青大豆きな粉	・ホットケーキ粉・サラダ油 ・グラニュー糖	・メロン(温室メロン、生)	317kcal 10.3g	9.5g 0.6g

5月 給食献立表

令和 8年

三歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
28 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き きくらげと小松菜のナムル 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳(10時) 牛乳 スコーン オレンジ	・ぶた中型種肉もも(生赤肉) ・カットわかめ・みそ ・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・車糖(上白糖) ・ごま油・ごま(いり) ・木綿豆腐 ・ホットケーキ粉・無塩バター	・しょうが・たまねぎ・きくらげ ・こまつな ・にんじん ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	545kcal 25.8g	19.9g 1.7g
29 金	ご飯 鶏のからあげ キャベツとカリフラワーのサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	牛乳(10時) 牛乳 サラスパ りんご	・鶏もも ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳	・金芽米・かたくり粉・調合油 ・車糖(上白糖) ・オリーブ油・マヨネーズ	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・カリフラワー ・コーン缶詰・こまつな・たまねぎ ・りんご	644kcal 27.8g	26.2g 1.8g
30 土	スパゲティナポリタン キャベツと人参サラダ コンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳 せんべい バナナ	・ベーコン・カットわかめ ・普通牛乳	・調合油・なたね油 ・車糖(上白糖) ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・マッシュルーム水煮缶 ・キャベツ・コーン缶詰 ・チンゲンサイ ・だいこん・パセリ・バナナ	467kcal 14.0g	13.1g 1.7g

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182 μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	517kcal	19.3g	19.5g	227mg	2.1mg	192 μg	0.32mg	0.37mg	25mg	4.2g	1.7g

食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります