

5月 給食献立表

2026年

3歳児以上

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
1 15 29	金	カレーライス 金時豆の煮物 織野菜サラダ もやしとほうれん草のスープ	バナナ蒸しまんじゅう 夏みかん 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・大根 りょくとうもやし・ほうれんそう バナナ・なつみかん	592kcal 19.1g
2 16 30	土	ごはん 松風焼き じゃがいもと人参の煮物 小松菜のおひたし 油揚げといんげんのみそ汁	ツナおにぎり バナナ 麦茶	鶏ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豆みそ かつお節・油揚げ・麦みそ まぐろ缶詰	米・パン粉・車糖・調合油 ごま・じゃがいも	たまねぎ・しょうが・にんじん こまつな・キャベツ さやいんげん・バナナ	538kcal 18.6g
7	木	★こどもの日メニュー★ 中華おこわ 鯉のぼりハンバーグ 茹でブロッコリー わかめの和え物 春雨スープ	柏餅風 メロン 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳・あずき	米・もち米・車糖・パン粉 なたね油・緑豆はるさめ 薄力粉・白玉粉	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ 大根・ブロッコリー・わかめ キャベツ・きゅうり・ほうれんそう メロン	514kcal 22.8g
8 22	金	ごはん かじきの磯辺焼き さつまいもブルー煮 即席漬 小松菜と玉ねぎのみそ汁	チャーハンおにぎり バナナ 牛乳	めかじき・淡色辛みそ ロースハム・普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも	あおりのり・ブルー・キャベツ にんじん・きゅうり・こまつな たまねぎ・根深ねぎ・バナナ	584kcal 20.9g
9 23	土	マーボー丼 大根の煮物 中華風和え物 麩とねぎのすまし汁	いももち 夏みかん 麦茶	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ	米・調合油・かたくり粉 ごま油・車糖・白ごま 焼きふ・じゃがいも	しょうが・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・大根・にら りょくとうもやし・スイートコーン 根深ねぎ・焼きのり・なつみかん	348kcal 11.9g
11 25	月	雑穀ごはん さばのり照り焼き 高野豆腐の煮物 トマトサラダ じゃが芋ときゃべつのみそ汁	豚みそおにぎり メロン 牛乳	まさば・凍り豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし・車糖 調合油・じゃがいも	焼きのり・トマト・きゅうり キャベツ・メロン	593kcal 24.1g
12 26	火	スパゲティミートソース ぶどう豆 春キャベツのフレンチサラダ アスパラのスープ	炊き込みごはんおにぎり 夏みかん 牛乳	豚ひき肉 バルメザンチーズ・だいず ベーコン・鶏ひき肉 普通牛乳	マカロニ・ケフィア・薄力粉 なたね油・車糖・調合油 米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・干しぶどう キャベツ・きゅうり・アスパラガス 根深ねぎ・ごぼう・乾しいたけ なつみかん	623kcal 25.0g
13 27	水	ごはん かじきのマーメレード焼き 新ごぼうの煮物 ほうれん草のおかか和え 絹さやとしいたけのすまし汁	鮭おにぎり ゆでそら豆 牛乳	まかじき・かつお削り節 塩ざけ・普通牛乳	米・マーメレード なたね油・車糖・ごま	ごぼう・にんじん・ほうれんそう キャベツ・さやえんどう 生しいたけ・そらめ	502kcal 24.4g
14	木	納豆ごはん 鶏のトマト煮 新じゃがいものきんぴら もやしの和え物 小松菜としめじのみそ汁	お好み焼き バナナ 牛乳	糸引き納豆・鶏もも 赤色辛みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・調合油 薄力粉	カットわかめ・根深ねぎ 焼きのり・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・こまつな ぶなしめじ・キャベツ・あおりのり バナナ	533kcal 22.7g
18	月	ごはん 鮭のわかめ蒸し 切干大根の煮物 スナップエンドウのおひたし 茄子とえのきのみそ汁	マカロニきなこ メロン 牛乳	べにざけ・油揚げ しらす干し・かつお削り節 麦みそ・きな粉・普通牛乳	米・調合油・車糖 マカロニ・ケフィア	わかめ・切干しいたけ にんじん・刻み昆布 スナップえんどう・キャベツ・なす えのきたけ・メロン	422kcal 21.1g
19	火	豚あんかけ丼 生揚げの煮物 キャベツの甘酢和え にらともやしのすまし汁	ぼたぼた焼き ごまいりこ 牛乳	豚もも・生揚げ・煮干し 普通牛乳	米・調合油・車糖 かたくり粉・もち米・ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・にら・りょくとうもやし 焼きのり	587kcal 24.0g
20	水	ごはん さわらの生姜焼き ひじきの煮物 アスパラのゴマ和え 豆腐とねぎのみそ汁	たけのご御飯おにぎり バナナ 牛乳	さわら・油揚げ・木綿豆腐 豆みそ・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま	しょうが・ほしひじき・にんじん アスパラガス・キャベツ 根深ねぎ・たけのご・乾しいたけ バナナ	551kcal 21.8g
21	木	けんちんうどん 鶏の照り焼き 三色和え	しらす焼きおにぎり メロン 牛乳	油揚げ・鶏もも・しらす干し 普通牛乳	干しうどん・じゃがいも 車糖・白ごま・ごま油・米	にんじん・大根・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・メロン	551kcal 21.6g
28	木	★誕生会★ 赤飯 タンドリーチキン 青のり粉ふき芋 わかめの酢の物 野菜スープ・バナナ	ホットケーキ みかんゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・ヨーグルト ベーコン・普通牛乳	米・もち米・ごま・じゃがいも 車糖・薄力粉・有塩バター メープルシロップ	たまねぎ・あおりのり・きゅうり わかめ・キャベツ・にんじん バナナ・みかん飲料・寒天	566kcal 20.8g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
540 kcal	20.9 g	13.9 g	179 mg	2.4 mg	142 μg	0.31 mg	0.22 mg	15 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります