

5月 給食献立表

2025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：調子をとのえる	エネルギーたんぱく質
1 15	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め さつまいもブルー煮 にらともやしの和え物 えのきと人参のすまし汁	鮭おにぎり ゆでそら豆（15日のみ） 夏みかん 牛乳	豚もも・麦みそ・塩ざけ 普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも・白ごま・ごま	キャベツ・ブルー・にら りょくとうもやし・スイートコーン えのきたけ・にんじん・そらめめ なつみかん	618kcal 22.0g
2	金	ごはん さばの生姜焼き 新じゃがいもと人参の煮物 千草和え わかめとしめじのみそ汁	柏餅風 バナナ 牛乳	まさば・油揚げ 淡色辛みそ・あずき 普通牛乳	米・調合油・じゃがいも 車糖・ごま油・薄力粉 白玉粉	しょうが・にんじん・キャベツ きゅうり・わかめ・ぶなしめじ ほうれんそう・バナナ	502kcal 20.3g
7 21	水	肉うどん 新じゃがいもの天ぷら いんげんの和え物	青菜じゃこおにぎり 夏みかん 牛乳	豚もも・ちりめんじゃこ 普通牛乳	干しうどん・じゃがいも 薄力粉・調合油・車糖 白ごま・ごま油・米	にんじん・たまねぎ さやいんげん・にんじん キャベツ・こまつな・なつみかん	506kcal 20.5g
8 22	木	ごはん 松風焼き かぼちゃレーズン煮 ひじきの和え物 しめじとたまねぎのみそ汁	お好み焼き バナナ 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豆みそ 淡色辛みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・パン粉・車糖・調合油 ごま・ごま油・薄力粉	たまねぎ・しょうが 日本かぼちゃ・干しぶどう ほしひじき・きゅうり・キャベツ にんじん・ぶなしめじ・根深ねぎ あおのり・バナナ	501kcal 20.3g
9 23	金	カレーライス 金時豆の煮物 コールスローサラダ もやしとえのきのスープ	けんさん焼き メロン （9日：夏みかん） 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんめ・麦みそ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 なたね油	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・スイートコーン りょくとうもやし・えのきたけ しょうが・メロン・夏みかん	649kcal 20.0g
10 24	土	ごはん 鶏のトマト煮 茹でブロッコリー 春雨の和え物 玉ねぎと油揚げのみそ汁	きなこおはぎ バナナ 麦茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉	米・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油 もち米	ブロッコリー・きゅうり・にんじん たまねぎ・バナナ	545kcal 18.9g
12 26	月	ごはん かじきのおぼろ焼き かぶの煮物 わかめの和え物 麩とほうれん草のすまし汁	焼きおにぎり 夏みかん 牛乳	まかじき・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖・焼きふ もち米	削り昆布・かぶ・にんじん わかめ・キャベツ・きゅうり ほうれんそう・なつみかん	493kcal 20.5g
13 27	火	納豆ごはん 鶏肉マーマレード焼き 切干大根の煮物 スナップエンドウのおひたし 新じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	黒糖パンケーキ バナナ 牛乳	糸引き納豆・鶏もも 油揚げ・しらす干し かつお削り節・豆みそ 普通牛乳	米・マーマレード なたね油・調合油・車糖 じゃがいも・薄力粉 黒砂糖・有塩バター	こまつな・根深ねぎ・焼きのり 切干しいごん・にんじん 刻み昆布・スナップエンドウ キャベツ・たまねぎ・バナナ	602kcal 23.0g
14 28	水	スパゲティミートソース ぶどう豆 フレンチサラダ アスパラのスープ	中華おこわ メロン 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	マロニエ・グアティ・薄力粉 なたね油・車糖・調合油 米・もち米	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・乾しいたけ・メロン	621kcal 25.1g
16 30	金	ごはん さばの生姜焼き 新じゃがいもと人参の煮物 千草和え わかめとしめじのみそ汁	五平もち バナナ 牛乳	まさば・油揚げ 淡色辛みそ・豆みそ 普通牛乳	米・調合油・じゃがいも 車糖・ごま油・もち米 白ごま・かたくり粉	しょうが・にんじん・キャベツ きゅうり・わかめ・ぶなしめじ バナナ	584kcal 20.5g
17 31	土	中華丼 南瓜の煮物 中華風和え物 豆腐ときゃべつのすまし汁	ツナおにぎり 夏みかん 麦茶	豚もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰	米・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま油	たまねぎ・チンゲンサイ 西洋かぼちゃ・キャベツ りょくとうもやし・にんじん なつみかん	496kcal 17.2g
19 月	月	雑穀ごはん 鮭のごまやき 高野豆腐の煮物 ほうれん草ののり和え ねぎと人参のすまし汁	豚みそおにぎり 夏みかん 牛乳	べにざけ・麦みそ 凍り豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし・車糖 白ごま・米	ほうれんそう・にんじん・キャベツ 焼きのり・根深ねぎ・にんじん なつみかん	521kcal 23.9g
20 火	火	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 生揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜と椎茸のみそ汁	チーズ蒸しまんじゅう メロン 牛乳	鶏もも・生揚げ 淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・調合油・薄力粉 車糖	あおのり・にんじん・きゅうり わかめ・にんじん・キャベツ こまつな・生しいたけ・メロン	505kcal 22.1g
29 木	木	赤飯 ハンバーグ さつまいもブルー煮 織野菜サラダ 春雨スープ、バナナ	クッキー みかんゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 普通牛乳	米・もち米・ごま・パン粉 なたね油・さつまいも・車糖 調合油・緑豆はるさめ 薄力粉・有塩バター・車糖	たまねぎ・ブルー・キャベツ きゅうり・にんじん・大根 にんじん・ほうれんそう・バナナ みかん飲料・寒天	691kcal 19.5g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
554 kcal	21.0 g	14.3 g	173 mg	2.4 mg	184 μg	0.49 mg	0.32 mg	34 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります