

5月 給食献立表

2026年

3歳児未満 3歳児以上

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる			黄：熱や力となる			緑：調子をととのえる (その他の食品)			エネルギーたんぱく質	
1	金	海苔の佃煮ご飯 こいのぼりハンバーグ 華風和え なめこ汁	こいのぼりケーキ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐・しらす 絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油 かたくり粉・調合油 緑豆はるさめ ミルクチョコレート おツケミックス	焼きのり・たまねぎ スイートコーン・にんじん キャベツ・きゅうり なめこ・根深ねぎ いちご・みかん缶詰	こいくちしょうゆ 食塩・中濃ソース ケチャップ・穀物酢	504kcal 19.9g	616kcal 24.6g					
2 16 30	土	焼肉丼 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	鮭おにぎり 牛乳 フルーツ	豚もも・油揚げ 麦みそ・塩ざけ 普通牛乳	米・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・しょうが にんにく・ほうれんそう 切干しだいこん・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	456kcal 18.4g	625kcal 28.1g					
7 21	木	ピビンバ風ごはん かぼちゃのブレン煮 にらの味噌汁	ロックッキー 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・じゃがいも 薄力粉 無塩バター コーンフレーク	にんにく・しょうが りょうとうもやし ほうれんそう・にんじん 日本かぼちゃ・ブレン にら・干しぶどう・いちご	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー	557kcal 18.5g	686kcal 23.1g					
8 22	金	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 梅煮ごぼう 和風サラダ 春雨のおつゆ	フルーツヨーグルト 牛乳	べにざけ・麦みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト 普通牛乳	米・車糖・ごま油 普通はるさめ	ごぼう・刻み昆布 梅干し・にんじん きゅうり・キャベツ ほうれんそう・バナナ りんご・みかん缶詰	マヨネーズタイプ調味料 本みりん こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩	331kcal 16.0g	426kcal 23.4g					
9 23	土	焼きうどん 大根の煮もの 麩の清汁	わかめおにぎり 牛乳 フルーツ	豚もも・普通牛乳	うどん・調合油 車糖・焼きふ・米 ごま	たまねぎ・キャベツ にんじん・大根・わかめ バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒 食塩・清酒	368kcal 15.4g	476kcal 21.9g					
11 25	月	ごはん チキンカレー ブロッコリー わかめのおつゆ	フルーツゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・じゃがいも 車糖	にんにく・しょうが・人参 みかん缶・たまねぎ トマト缶詰・ブロッコリー わかめ・ねぎ・もも缶 スイートコーン缶詰・寒天	カレールウ こいくちしょうゆ 食塩	310kcal 11.4g	448kcal 18.6g					
12 26	火	ふりかけごはん 赤魚の煮付け じゃがいもの含め煮 切り干し大根の和え物 なすの味噌汁	そばろおにぎり 牛乳 フルーツ	あこうだい まぐろ缶詰・油揚げ 麦みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま油	ふりかけ・しょうが にんじん 切干しだいこん・きゅうり なす・たまねぎ ほうれんそう・メロン	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢	482kcal 20.0g	631kcal 27.8g					
13 27	水	麻婆丼 わかめの和え物 もやしのおつゆ	バナナココアケーキ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ・しらす 豆乳・普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉 おツケミックス 調合油	にんにく・しょうが にんじん・根深ねぎ キャベツ・きゅうり わかめ・だいずもやし えのきたけ・バナナ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 ビュアココア	476kcal 18.2g	591kcal 24.1g					
14 28	木	ごはん 豚肉の味噌いため ほうれん草ののり和え かぶのおつゆ	じゃこおかおにぎり 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ かつお削り節 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま	ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり かぶ・スイートコーン・りんご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	441kcal 17.8g	564kcal 23.5g					
15 29	金	海苔の佃煮ご飯 鶏肉の磯風焼き さつまいもレーズン煮 華風和え なめこ汁	恐竜の卵 牛乳 フルーツ	鶏もも・しらす 絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油・白玉粉 黒砂糖	焼きのり・あおのり 干しぶどう・レモン にんじん・キャベツ きゅうり・なめこ 根深ねぎ・メロン	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・穀物酢 ベーキングパウダー	476kcal 16.4g	614kcal 21.9g					
18	月	豚丼 キャベツのおひたし じゃが芋の味噌汁	味噌たんぼ 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 じゃがいも	たまねぎ・しょうが ごまつな・にんじん キャベツ・わかめ・メロン	こいくちしょうゆ 清酒・みりん 本みりん	452kcal 18.4g	576kcal 22.9g					
19	火	ごはん タンドリーチキン かぶの柔らか煮 もやしのサラダ さつまいもの味噌汁	そら豆おにぎり 牛乳 フルーツ	鶏もも・ヨーグルト 油揚げ かつお缶詰 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま油 ごま・さつまいも	にんにく・かぶ ほうれんそう・にんじん だいずもやし・たまねぎ そらまめ パレンシアオレンジ	ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉・清酒 本みりん・米酢 食塩	477kcal 19.4g	605kcal 24.4g					
20	水	納豆ごはん さばのみそ煮 なすのそばろ煮 拌三絲 豆腐のおつゆ	シュガートースト 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し・まさば 麦みそ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・調合油 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油・食パン 無塩バター グラニュー糖	しょうが・なす・きゅうり キャベツ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ メロン	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢・食塩	475kcal 20.7g	606kcal 28.5g					

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。