

2025年

5月 給食献立表

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
1	木	米飯 さばのおろし煮 卵の花 根菜みそ汁	麦茶 ミニサラダ 牛乳 レーズンサンドクラッカー	まさば・おから・油揚げ・麦みそ 普通牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米・かたくり粉・車糖 枝豆 冷凍・ごま油・ソーダクラッカー	大根・こねぎ・にんじん・乾しいたけ にんじん・ごぼう・れんこん・干しぶどう
2	金	チキンカレー かみかみサラダ フルーチェ	牛乳 ビスコ 牛乳 よもぎ大福	普通牛乳・鶏もも・さきいか・ゼラチン こしあん	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 白玉粉・車糖・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・いちご・よもぎ
7	水	米飯 白身魚の黄金焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フルーツサンドコッペ	普通牛乳・ホキ・鶏もも・ホイップクリーム	コーンフレーク・米・調合油・車糖 焼きふ・コッペパン	ごぼう・にんじん・生しいたけ・きぬさや えのきたけ・こまつな・もも缶詰 みかん缶詰
8	木	豚肉とキャベツの蒲焼き丼 オクラ納豆和え わかめとしめじのみそ汁	麦茶 りんごヨーグルト 牛乳 ごまクッキー	ヨーグルト・豚ばら・挽きわり納豆 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳	車糖・りんごジャム・米・調合油 かたくり粉・薄力粉・マーガリン 黒ごま	キャベツ・たまねぎ・こねぎ・オクラ にんじん・ブラックマッペもやし・ぶなしめじ カットわかめ
9	金	米飯 鶏肉のきのこおろしソテー 海藻サラダ ほうれん草スープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ピザ	普通牛乳・鶏もも・ウインナー プロセスチーズ	米・調合油・かたくり粉 青じそドレッシング・強力粉 ドライイースト・車糖	バレンシアオレンジ・大根・ぶなしめじ えのきたけ・水・キャベツ・カットわかめ 刻み昆布・ブラックマッペもやし・きゅうり ほうれんそう・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・スイートコーン
10	土	ちゃんぽん もやしの中華和え ミニゼリー	麦茶 ばりんこ 麦茶 星たべよ・白い風船	豚ばら	お菓子・中華めん・調合油・ごま ごま油・ゼリー	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・きゅうり
12	月	米飯 豚肉のカラフル炒め キャベツとツナのサラダ すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 じゃこチーズトースト	普通牛乳・豚もも・豚ばら・麦みそ まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・しらす干し プロセスチーズ	ソーダクラッカー・米・ごま油・車糖・ごま 食パン	青ピーマン・にんじん・スイートコーン・たまねぎ キャベツ・きゅうり・ぶなしめじ・こねぎ
13	火	米飯 牛肉と青梗菜の中華炒め 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 豆乳バナナマフィン	普通牛乳・プロセスチーズ・牛もも 牛ばら・厚揚げ・さきさ・豆乳	米・ごま油・車糖・ごま・普通はるさめ ホットケーキミックス・有塩バター	チンゲンサイ・にんじん・青ピーマン きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・水 バナナ
14	水	鶏そぼろ丼 なめたけ和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 たこやき	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 麦みそ・まだこ・かつお節	ビスケット・米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・米粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・オクラ・なめたけ・こねぎ キャベツ・あおのり
15	木	米飯 あじの南蛮漬け オクラのおかか和え すまし汁	麦茶 フルーチェ 麦茶 豆乳プリン	ゼラチン・普通牛乳・まあじ かつお削り節・調製豆乳	米・薄力粉・調合油・車糖 カスタードブレィディング	いちご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン オクラ・にんじん・スイートコーン缶詰・こねぎ えのきたけ・乾しいたけ
16	金		麦茶 星たべよ 牛乳 ココアロールケーキ	普通牛乳・ホイップクリーム	お菓子・ホットケーキミックス・有塩バター 車糖	
17	土	とんこつラーメン 餃子 フルーツ(みかん缶)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ばたばた焼き・ポップコ	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・ごま・ラード ごま油・ぎょうざの皮・調合油	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ しょうが・はくさい・にんにく・にら みかん缶詰
19	月	米飯 豚肉とアスパラのカレーソテー シーチキンサラダ ポトフ	牛乳 ビスコ 牛乳 ヨーグルトホイップクラ	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 ウインナー・ホイップクリーム・ヨーグルト	お菓子・米・調合油・車糖・じゃがいも ソーダクラッカー	たまねぎ・アスパラガス・きゅうり・キャベツ トマト・黄ピーマン・にんじん・水
20	火	けんちんうどん キャベツとツナの甘酢和え フルーツ(バナナ)	麦茶 味しらべ 麦茶 鮭わかめおにぎり	鶏もも・絹ごし豆腐・まぐろ缶詰 さけ水煮缶詰	お菓子・うどん・車糖・めし	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし バナナ・わかめ
21	水	ビビンバ 大根サラダ わかめスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 きな粉クリームサンドク	普通牛乳・牛もも・牛ばら・まぐろ缶詰 きな粉・ホイップクリーム	コーンフレーク・米・ごま油・ごま ソーダクラッカー	ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・大根・きゅうり・トマト カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・水
22	木	米飯 白身魚の磯風味 きんぴらごぼう もずくの味噌汁	麦茶 ブルーベリーヨーグルト 牛乳 シュガーバタートースト	ヨーグルト・メルルーサ・豚ばら 油揚げ・麦みそ・普通牛乳	車糖・ブルーベリージャム・米 かたくり粉・調合油・ごま油・ごま 食パン・有塩バター	水・あおのり・ごぼう・にんじん・青ピーマン もずく・たまねぎ・こねぎ
23	金	米飯 鶏肉のみそマヨ焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 豆乳きな粉クッキー	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも 麦みそ・調製豆乳・きな粉	米・ごま・焼きふ・薄力粉・車糖 マーガリン	こねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・えのきたけ・こまつな
24	土	焼きそば コンスープ フルーツ(オレンジ)	麦茶 星たべよ 麦茶 味しらべ・きな粉餅煎	豚もも・ウインナー	お菓子・中華めん・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・スイートコーン バレンシアオレンジ
26	月	五目釜飯 白身魚の和風野菜あんかけ ほうれん草のこまめえ きのこみそ汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 マスカットゼリー	普通牛乳・鶏むね・油揚げ すけとらだら・麦みそ	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 ごま・車糖	にんじん・ごぼう・えのきたけ・たまねぎ ぶなしめじ・ほうれんそう・ほうれんそう なめこ・こねぎ・粉寒天・ぶどう飲料
27	火	米飯 麻婆豆腐 中華風酢の物 青梗菜スープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 スティックアップルパイ	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 麦みそ・まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・ごま・パイ皮 りんごジャム	バナナ・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん きゅうり・ブラックマッペもやし・チンゲンサイ たまねぎ
28	水	コッペパン ハンバーグ スパゲティサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 コーンフレーク りんごジュース フルーツパフェ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・ホイップクリーム	コーンフレーク・コッペパン・パン粉 マカロニ・スパゲティ・マーガリン・薄力粉 ホットケーキミックス・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン みかん缶詰・パイナップル缶詰
29	木	炒り豆腐どんぶり キャベツのごま和え すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 キャロットパウンドケー	ゼラチン・普通牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐	米・車糖・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター	ブルーベリー・ラズベリー・生しいたけ にんじん・たまねぎ・ごぼう・キャベツ ブラックマッペもやし・ぶなしめじ・こねぎ
30	金	米飯 ボークビーنز さつまいもとチーズのサラダ ブロッコリースープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら だいず水煮缶詰・ウインナー	米・じゃがいも・調合油・車糖 さつまいも・食パン・りんごジャム	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・水・きゅうり ブロッコリー・スイートコーン
31	土	ナポリタン オニオンコンソメスープ フルーツ(もも缶詰)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 雪の宿・星たべよ	ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン 水・もも缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	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	塩 分
513 kcal	17.6 g	16.4 g	216 mg	1.2 mg	167 μg	0.22 mg	0.31 mg	16 mg	1.9 g