

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 みそマヨチキン もやしとにらの炒め物 野菜スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ほうれん草とチーズのス	普通牛乳・鶏もも・麦みそ 魚肉ソーセージ・ベーコン バルメザンチーズ	車糖・米・調合油・ホットケーキミックス	寒天・みかん缶詰・ブラックマッペもやし にら・たまねぎ・にんじん・キャベツ ほうしめじ・ほうれんそう
2 金	米飯 豆腐つくね キャベツとひじきのサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 まぐろ缶詰・麦みそ・豆乳	ビスケット・米・かたくり粉・車糖・ごま 焼きふ・薄力粉・調合油	こねぎ・しそ・えだまめ・しょうが・キャベツ にんじん・おかひじき・たまねぎ カットわかめ
7 水	米飯 白身魚のフライ もやしの梅和え 野菜スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・まだら	コーンフレーク・米・薄力粉・パン粉 車糖・ごま油・ごま・有塩バター 調合油・ホットケーキミックス	ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 梅干し・キャベツ・たまねぎ・ほうしめじ
8 木	米飯 麻婆豆腐 小松菜とじゃこの和え物 チンゲン菜のスープ	牛乳 麺asuk 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・しらす干し・かつお削り節 まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・ごま・食パン マーガリン・マヨネーズ	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん こまつな・カットわかめ・チンゲンサイ たまねぎ・生しいたけ
9 金	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 バルメザンチーズ	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま パイ皮	寒天・りんご飲料・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・カットわかめ・えのきたけ そらめめ
10 土	米飯 鶏のごま照り焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁		鶏もも・まぐろ缶詰・麦みそ	米・車糖・ごま・焼きふ	ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 たまねぎ・カットわかめ
12 月	米飯 牛肉のカラフル炒め もやしの中華和え わかめスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 お好みパン	ゼラチン・普通牛乳・牛もも まぐろ缶詰・かつお削り節	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま ごま油・ホットケーキミックス	いちご・アスパラガス・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし きゅうり・にんじん・カットわかめ・こねぎ キャベツ・あおのり
13 火	米飯 カレームニエル 豆腐チャンプルー きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 塩昆布と梅のおにぎり	普通牛乳・きな粉・まさら・木綿豆腐 豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 有塩バター・調合油・車糖・ごま	にんじん・ブラックマッペもやし・こねぎ 生しいたけ・えのきたけ・ほうしめじ・塩昆布 梅干し
14 水	豚みそ丼 切干大根のナムル すまし汁	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 ヨーグルト	ビスケット・米・車糖・ごま・ごま油 焼きふ	たまねぎ・こねぎ・切干しいたけ・きゅうり にんじん・えのきたけ・わかめ
15 木	米飯 りんご塩チーズチキン チャブチ 豆腐のスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 チヂミ	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも バルメザンチーズ・豚もも・木綿豆腐 しらす干し	米・緑豆はるさめ・車糖・ごま油・ごま 薄力粉・かたくり粉	みかん缶詰・あおさ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・えのきたけ・こねぎ・にら
16 金	米飯 肉豆腐 キャベツとひじきのサラダ みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 オレンジゼリー	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰・麦みそ・ゼラチン	米・調合油・車糖・ごま	りんご・にんじん・はくさい・たまねぎ・こねぎ キャベツ・おかひじき・えのきたけ カットわかめ・ぶどう飲料
17 土	きのこスパゲッティ ほうれん草のごまあえ コンソメスープ	麦茶 バナナ 麦茶 源氏パイ	豚もも	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖 ビスケット	バナナ・たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・こねぎ・ほうれんそう・にんじん キャベツ・にんじん
19 月	米飯 さばのごま照り焼き キャベツの中華和え ごま味噌スープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 野菜ドーナツ	ヨーグルト・まさら・まぐろ缶詰・麦みそ 普通牛乳・木綿豆腐・魚肉ソーセージ	車糖・米・ごま・ごま油・ホットケーキミックス 調合油	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 たまねぎ・ほうしめじ・ブロッコリー
20 火	米飯 豚肉のカレー焼き 和風サラダ きのこスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・豚もも・油揚げ	コーンフレーク・米・調合油・車糖	たまねぎ・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・生しいたけ・えのきたけ ほうしめじ・にんじん・ほしひじき
21 水	お弁当の日	牛乳 バナナ 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・豆乳	米・薄力粉・車糖・調合油	バナナ・にんじん
22 木	米飯 えのきたけ コールスローサラダ すまし汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも	米・ごま・かたくり粉・焼きふ・ピーフン ごま油	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん トマト・スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・わかめ きくらげ
23 金	中華丼 切干大根の酢物 すまし汁	牛乳 麺asuk 牛乳 ポテト春巻き	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰・ベーコン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 かたくり粉・車糖・焼きふ・じゃがいも きょうざの皮	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ 生しいたけ・チンゲンサイ・しょうが 切干しいたけ・きゅうり・えのきたけ・わかめ ブロッコリー
24 土	きつねうどん キャベツの炒め物 バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 ミニサラダ	油揚げ・蒸しかまぼこ・魚肉ソーセージ	うどん・調合油・ビスケット	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン バナナ
26 月	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 お豆腐カップケーキ	普通牛乳・きな粉・しろさけ・鶏もも 麦みそ・絹ごし豆腐	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・さといも 調合油・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやえんどう たまねぎ・カットわかめ・バナナ
27 火	米飯 鶏肉のマーマレード焼き がんもどきの煮物 キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・鶏もも・がんもどき ベーコン・ウインナー・プロセスチーズ	米・マーマレード・車糖・食パン	ぶどう飲料・寒天・にんじん・さやえんどう キャベツ・たまねぎ・青ピーマン
28 水	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・牛もも・麦みそ・きな粉	米・車糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・薄力粉	りんご・たまねぎ・ごぼう・こねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・にんじん・えのきたけ カットわかめ
29 木	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き 春雨の中華和え 豆乳スープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 たくあんのおにぎり	ヨーグルト・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・普通牛乳 かつお削り節	車糖・コッペパン・じゃがいも かたくり粉・マヨネーズ・普通はるさめ ごま・ごま油・米	バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり にんじん・ほうしめじ・大根・ブロッコリー たくあん漬け・しそ
30 金	ゆかりごはん 鶏のから揚げ チップスサラダ コンソメスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 ポテトチップス・薄力粉・車糖	しそ・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん スイートコーン・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ ほうしめじ・バナナ・みかん缶詰
31 土	スパゲッティ・ミートソース 小松菜のおかか和え 豆腐のスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 味しらべ	鶏ひき肉・かつお削り節・木綿豆腐	マカロニ・スパゲッティ・車糖・ビスケット	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・こまつな・こねぎ

☆ 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	食物繊維	食塩相当量
495 kcal	19.6 g	17.1 g	264 mg	1.6 mg	206 μg	0.27 mg	0.39 mg	22 mg	3.4 g	2.3 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。