

2026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	金	米飯 チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ えのきの味噌汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 鯉のぼりフルーツサン	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・油揚げ 麦みそ・ホイップクリーム・プロセスチーズ	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 枝豆 冷凍・車糖・食パン	ごぼう・ブロッコリー・キャベツ・にんじん えのきたけ・こねぎ・パインアップル缶詰
2	土	ちゃんぽん 餃子 フルーツ(もも缶詰)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 雪の宿・ぱりんこ	豚ばら・豚ひき肉	塩せんべい・中華めん・調合油 ごま油・ぎょうざの皮・お菓子	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・しょうが・はくさい にんにく・にら・もも缶詰
7	木	菜めしごはん さばのおろし煮 海藻サラダ 根菜のみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンパン	普通牛乳・まさば・麦みそ・ウインナー	ソーダクラッカー・米・車糖・かたくり粉 青じそドレッシング・じゃがいも ホットケーキミックス	大根・大根・こねぎ・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 にんじん・ごぼう・たまねぎ・水・スイートコーン
8	金	キーマカレー シーチキンサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ビスコ 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・豚ひき肉・まぐろ缶詰	お菓子・米・調合油・薄力粉・車糖 マーガリン・黒ごま	たまねぎ・青ピーマン・スイートコーン ズッキーニ・にんじん・きゅうり・キャベツ トマト・黄ピーマン・バナナ
9	土	とんこつラーメン もやしの中華風酢の物 フルーツ(オレンジ)	麦茶 ぱりんこ 麦茶 おさつどき・星たべよ	豚ばら・まぐろ缶詰	塩せんべい・中華めん・ごま・ラード 車糖・ごま油・お菓子	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ きゅうり・にんじん・オレンジ
11	月	米飯 鶏肉のみそマヨ焼き オクラのおかか和え すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ピザ	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも 麦みそ・かつお削り節・ウインナー	米・ごま・車糖・焼きふ・強力粉 ドライイースト・調合油	こねぎ・オクラ・にんじん・スイートコーン缶詰 こまつな・にんじん・青ピーマン・たまねぎ スイートコーン
12	火	ピビンバ わかめサラダ 豆苗スープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 麦茶 ココアプリン	普通牛乳・牛もも・牛ばら・豆苗	米・ごま油・カスタード・アディング	バナナ・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・キャベツ カットわかめ・たまねぎ・きくらげ
13	水	ナポリタン ポテトサラダ コーンポタージュスープ ミニゼリー	麦茶 みかんヨーグルト りんごジュース お誕生日ケーキ	ヨーグルト・ウインナー・普通牛乳 ホイップクリーム	車糖・マカロニ・スパゲッティ・調合油 じゃがいも・マーガリン・薄力粉 ゼリー・ホットケーキミックス	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・スイートコーン・きゅうり スイートコーン缶詰・いちご
14	木	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き キャベツとツナの昆布和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 バナナバウンドケーキ	普通牛乳・しるさけ・麦みそ まぐろ缶詰・調製豆乳	コーンフレーク・米・車糖 ホットケーキミックス・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・塩昆布・きゅうり なめこ・ほうれんそう・バナナ
15	金		麦茶 ミニサラダ 牛乳 ヨーグルトクリームクラッカー	普通牛乳・ヨーグルト・ホイップクリーム	塩せんべい・ビスケット	
16	土	肉わかめうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(オレンジ)	麦茶 星たべよ 麦茶 きな粉餅煎餅・ソフトサタ	牛もも・かつお削り節	お菓子・うどん・車糖	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰 バレンシアオレンジ
18	月	米飯 赤魚の煮つけ ほうれん草のしらす和え すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 さつま芋蒸しパン	普通牛乳・あかうお・厚揚げ しらす干し	ビスケット・米・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス・さつまいも	しょうが・こまつな・ほうれんそう・にんじん スイートコーン・なめこ・こねぎ
19	火	米飯 ヤンニョム風チキン 春雨サラダ もやしスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マスカットゼリー	ヨーグルト・鶏もも・麦みそ・ささ身 普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・調合油・ごま 普通はるさめ・ごま油	きゅうり・にんじん・ブラックマッペもやし きくらげ・こまつな・こねぎ・水・粉寒天 ぶどう飲料
20	水	豚バラごぼう丼 オクラ納豆和え さつま汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら 挽きわり納豆・絹ごし豆腐・麦みそ	めし・車糖・さつまいも・じゃがいも 薄力粉・調合油	たまねぎ・しょうが・ごぼう・オクラ・にんじん ブラックマッペもやし・にんじん・こねぎ
21	木	米飯 鶏肉のレモン照焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 シュガーバタートースト	普通牛乳・鶏もも	お菓子・米・車糖・焼きふ・食パン マーガリン	レモン・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・こねぎ
22	金	コッペパン ポークビーンズ コールスローサラダ BLTスープ	牛乳 フルーツ(みかん缶) 麦茶 わかめおにぎり	普通牛乳・豚ばら・だいち水煮缶詰 まぐろ缶詰・ベーコン	コッペパン・じゃがいも・調合油・車糖 ごま・米	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 水・キャベツ・スイートコーン缶詰・レタス・トマト カットわかめ
23	土	和風スパゲティ オニオンコンソメスープ フルーツ(パイン缶)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 白い風船・ミニサラダ	まぐろ缶詰・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・調合油	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・スイートコーン 水・パイン缶詰
25	月	米飯 鯉のパン粉焼き 千草和え わかめとじゃが芋のみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 みかんババロア	普通牛乳・まあじ・まぐろ缶詰・油揚げ 麦みそ・調製豆乳・ヨーグルト ゼラチン	ソーダクラッカー・米・パン粉・ごま・車糖 じゃがいも	スイートコーン缶詰・ほうれんそう ブラックマッペもやし・にんじん カットわかめ・みかん缶詰
26	火	焼きそば もやしのナムル 豆苗スープ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 五目おにぎり	普通牛乳・豚ばら・豆苗・鶏むね 油揚げ	コーンフレーク・中華めん・調合油 ごま・ごま油・米	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・ほうれんそう・ごぼう えのきたけ
27	水	炒り豆腐どんぶり なめたけ和え けんちん汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 キャロットマフィン	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 絹ごし豆腐	ビスケット・米・車糖・調合油 ホットケーキミックス	生しいたけ・にんじん・たまねぎ・ごぼう ほうれんそう・オクラ・なめたけ・ごぼう・大根 こねぎ・にんじん
28	木	米飯 白身魚のフリット キャベツのツナサラダ ブロッコリースープ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 スティックあんパイ	メルルーサ・調製豆乳・まぐろ缶詰 ウインナー・普通牛乳・こしあん	塩せんべい・米・米粉・調合油・パイ皮	あおりのり・キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー・スイートコーン・水
29	金	ポークカレー かみかみサラダ フルーチェ	牛乳 フルーツ(もも缶詰) 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・豚ばら・さきいか・ゼラチン	めし・じゃがいも・ごま油・食パン いちごジャム	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・きゅうり にんじん・ごぼう・いちご

☆ 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
509 kcal	17.2 g	15.4 g	219 mg	1.3 mg	159 μg	0.21 mg	0.32 mg	20 mg	1.8 g