

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 | 豚バラごぼう井もやしの梅和えみそ汁                           | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>牛乳<br>きな粉クッキー    | 普通牛乳・豚もも・あみそ・きな粉                                | 米・車糖・ごま油・ごま・じゃがいも<br>薄力粉・調合油                           | ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・しょうが・ごぼう<br>こねぎ・ブラックマッペもやし・にんじん<br>きゅうり・梅干し・カットわかめ                           |
| 2  | 土 | ちゃんぽん<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>バナナ               | 麦茶<br>りんご<br>麦茶<br>味しらべ          | 豚もも・蒸しかまぼこ・まぐろ缶詰                                | 中華めん・調合油・ごま・塩せんべい                                      | りんご・ブラックマッペもやし・キャベツ<br>にんじん・きくらげ・スイートコーン・ブロッコリー<br>スイートコーン・バナナ                             |
| 7  | 木 | 米飯 鮭の塩焼き<br>筑前煮<br>みそ汁                      | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>ジャムサンド      | 普通牛乳・しろさけ・鶏もも・あみそ                               | ビスケット・米・さといも・調合油・車糖<br>焼きふ・食パン・いちごジャム<br>マーガリン         | ごぼう・にんじん・さやえんどう・たまねぎ<br>カットわかめ   |
| 8  | 金 | 米飯 みそマヨチキン<br>納豆和え<br>豆腐のスープ                | 牛乳<br>麺ラスク<br>牛乳<br>塩昆布とツナのおにぎ   | 普通牛乳・鶏もも・あみそ<br>挽きわり納豆・木綿豆腐・まぐろ缶詰               | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖<br>ごま                                | ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし<br>たまねぎ・こねぎ・塩昆布・梅干し   |
| 9  | 土 | 米飯 鶏のごま照り焼き<br>キャベツのごま酢和え<br>みそ汁            | 麦茶<br>りんごかん<br>麦茶<br>ぼたぼた焼き      | 鶏もも・まぐろ缶詰・あみそ                                   | 米・車糖・ごま・じゃがいも・塩せんべい                                    | 寒天・りんご飲料・キャベツ・きゅうり<br>にんじん・ほんしめじ・カットわかめ  |
| 11 | 月 | 米飯 ギョロケ<br>キャベツとひじきのサラダ<br>みそ汁              | 牛乳<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ごまスコーン    | 普通牛乳・えそ・まぐろ缶詰・あみそ                               | コーンフレーク・米・車糖・薄力粉<br>パン粉・調合油・ごま・ホットケーキミックス              | たまねぎ・にんじん・こねぎ・キャベツ<br>パン粉・調合油・ごま・ホットケーキミックス<br>ほんしめじ・カットわかめ                                |
| 12 | 火 | 米飯 豆腐つくね<br>チャプチェ<br>きのこスープ                 | 麦茶<br>牛乳かん<br>牛乳<br>ピザトースト       | 普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐<br>豚もも・ウィンナー・プロセスチーズ            | 車糖・米・かたくり粉・抹茶はるさめ<br>ごま油・ごま・食パン                        | 寒天・みかん缶詰・こねぎ・しそ・えだまめ<br>しょうが・たまねぎ・にんじん・背ビーマン<br>生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ                          |
| 13 | 水 | みそラーメン<br>小松菜とえのきの中華風和え<br>オレンジ             | 牛乳<br>きな粉マカロニ<br>牛乳<br>鮭おにぎり     | 普通牛乳・きな粉・豚もも・あみそ<br>べにざけ                        | マカロニ・スパゲッティ・車糖・中華めん<br>車糖・ごま・ごま油・米                     | キャベツ・ブラックマッペもやし・スイートコーン<br>こねぎ・にんにく・しょうが・ごまつな<br>えのきたけ・にんじん・バレンシアオレンジ<br>しそ                |
| 14 | 木 | カレーライス<br>ひじきのサラダ<br>わかめスープ                 | 牛乳<br>みかんゼリー<br>牛乳<br>にんじんホットケーキ | 普通牛乳・ゼラチン・豚もも                                   | 米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま<br>ホットケーキミックス                        | みかん缶詰・たまねぎ・にんじん<br>グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・スイートコーン<br>カットわかめ・こねぎ                                |
| 15 | 金 | 豚みそ井もやしのごま酢和え<br>すまし汁                       | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>お好みパン       | 普通牛乳・豚もも・あみそ・木綿豆腐<br>かつお削り節                     | ビスケット・米・車糖・ホットケーキミックス<br>調合油                           | たまねぎ・こねぎ・ブラックマッペもやし<br>にんじん・きゅうり・えのきたけ・わかめ<br>キャベツ・あおのり                                    |
| 16 | 土 | ナポリタン<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ                 | 麦茶<br>オレンジ<br>麦茶<br>源氏パイ         | ウィンナー   | マカロニ・スパゲッティ・調合油・パイ皮<br>車糖                              | バレンシアオレンジ・たまねぎ・背ビーマン<br>キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰<br>ほんしめじ・ブロッコリー                           |
| 18 | 月 | 米飯 さばの竜田揚げ<br>ブロッコリーの梅肉和え<br>すまし汁           | 麦茶<br>フルーチェ<br>牛乳<br>チヂミ         | ゼラチン・普通牛乳・まさば・木綿豆腐<br>しらす干し                     | 米・かたくり粉・調合油・車糖・薄力粉<br>ごま油                              | いちご・しょうが・ブロッコリー・にんじん<br>梅干し・ぶなしめじ・わかめ・にら・にんじん  |
| 19 | 火 | 米飯 牛肉の柳川風<br>もやしと塩昆布の和え物<br>みそ汁             | 牛乳<br>麺ラスク<br>牛乳<br>焼きチュロス       | 普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・あみそ<br>絹ごし豆腐                     | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖<br>調合油・ごま油・ごま・焼きふ<br>ホットケーキミックス      | たまねぎ・ごぼう・こねぎ<br>ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり<br>塩昆布・カットわかめ   |
| 20 | 水 | お弁当の日                                       | 牛乳<br>オレンジ<br>牛乳<br>バナナカップケーキ    | 普通牛乳・豆乳   | 米・薄力粉・車糖・調合油   | バレンシアオレンジ・バナナ  |
| 21 | 木 | 米飯 麻婆豆腐<br>春雨の中華和え<br>チンゲン菜のスープ             | 麦茶<br>バナナヨーグルト<br>牛乳<br>さばおにぎり   | ヨーグルト・木綿豆腐・鶏ひき肉<br>淡色さみそ・ロースハム・普通牛乳<br>まさば      | 車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油<br>普通はるさめ・ごま                        | バナナ・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん<br>きゅうり・チンゲンサイ・生しいたけ・たまねぎ   |
| 22 | 金 | 塩豚井和風サラダ<br>みそ汁                             | 牛乳<br>りんご<br>牛乳<br>きなこトースト       | 普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・あみそ<br>きな粉                        | 米・ごま油・食パン・マーガリン・車糖                                     | りんご・こねぎ・ブラックマッペもやし<br>たまねぎ・レモン・キャベツ・にんじん<br>カットわかめ・スイートコーン缶詰・えのきたけ                         |
| 23 | 土 | 肉うどん<br>ほうれん草のごまあえ<br>バナナ                   | 麦茶<br>オレンジかん<br>麦茶<br>ミニサラダ      | 牛もも・蒸しかまぼこ                                      | うどん・ごま・車糖・塩せんべい  | オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・わかめ<br>ほうれんそう・にんじん・バナナ  |
| 25 | 月 | 米飯 魚のパン粉焼き<br>豆腐チャンプルー<br>野菜スープ             | 牛乳<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ポテト春巻き    | 普通牛乳・まだら・パルメザンチーズ<br>木綿豆腐・豚もも・あみそ・ベーコン          | コーンフレーク・米・マーガリン・パン粉<br>調合油・車糖・じゃがいも・薄力粉                | パセリ・にんじん・ブラックマッペもやし<br>こねぎ・キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>ほんしめじ・ブロッコリー                                  |
| 26 | 火 | 米飯 豚肉のしょうが焼き<br>キャベツの中華和え<br>みそ汁            | 牛乳<br>バナナ<br>牛乳<br>プリン           | 普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・あみそ                              | 米・車糖・調合油・ごま・ごま油  | バナナ・たまねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり<br>にんじん・塩昆布・ほんしめじ・カットわかめ   |
| 27 | 水 | 中華丼<br>切り干し大根のナムル<br>もやしのスープ                | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>牛乳<br>オニオンブレッド   | 豚もも・蒸しかまぼこ・まぐろ缶詰<br>普通牛乳・ベーコン・プロセスチーズ           | 米・調合油・かたくり粉・車糖・ごま油<br>ホットケーキミックス                       | ぶどう飲料・寒天・はくさい・にんじん<br>きくらげ・生しいたけ・チンゲンサイ<br>切干しだいこん・きゅうり<br>ブラックマッペもやし・にんじん・にら<br>たまねぎ      |
| 28 | 木 | コッペパン<br>鶏むね肉のパン粉焼き<br>マカロニサラダ 豆乳スープ        | 牛乳<br>きな粉マカロニ<br>牛乳<br>ツナおにぎり    | 普通牛乳・きな粉・鶏むね<br>パルメザンチーズ・ロースハム<br>ベーコン・豆乳・まぐろ缶詰 | マカロニ・スパゲッティ・車糖・コッペパン<br>パン粉・調合油・マカロニ・スパゲッティ<br>マヨネーズ・米 | きゅうり・たまねぎ・スイートコーン缶詰・大根<br>ほんしめじ・にんじん・ブロッコリー・こねぎ<br>しょうが                                    |
| 29 | 金 | わかめごはん<br>チキンキンゴぼう<br>チップスサラダ 野菜スープ<br>オレンジ | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>プチケーキ       | 普通牛乳・鶏もも・ベーコン・豆乳<br>ホイップクリーム                    | ビスケット・米・かたくり粉・調合油<br>車糖・ポテトチップス・薄力粉                    | カットわかめ・ごぼう・にんじん・グリーンピース<br>きゅうり・キャベツ・スイートコーン・たまねぎ<br>ブロッコリー・バレンシアオレンジ・バナナ<br>みかん缶詰・キウイフルーツ |
| 30 | 土 | きつねうどん<br>野菜炒め<br>りんご                       | 麦茶<br>バナナ<br>麦茶<br>味しらべ          | 油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも                                  | うどん・調合油・塩せんべい  | バナナ・こねぎ・ほうれんそう・背ビーマン<br>たまねぎ・ブラックマッペもやし・にんじん<br>キャベツ・りんご                                   |

#### ☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 493 kcal | 19.2 g | 15.0 g | 241 mg | 1.5 mg | 181 μg | 0.29 mg | 0.37 mg | 24 mg | 3.5 g | 2.2 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