

5月 給食献立表

2026年

3歳以上児

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	栄養量
1 金	およぐケチャライス かぶとハンバーグ そらいろゼリー	牛乳 こいのぼりサンド	ウインナー・しつとりそぼろ卵 味わいちくわ・魚肉ソーセージ・牛ひき 豚ひき・牛乳・杏仁豆腐 ホイップクリーム・調製豆乳	米・油・パン粉・砂糖 冷凍ナチュラルカットポテト カットゼリー・食パン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース みかん缶2号缶	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.2
2 土	ごはん こんさい汁 あかうおおちゃ揚げ ほねぶとサラダ パナナ	牛乳 ポテトおやき	絹ごし豆腐・淡色辛みそ 赤魚切身40g・干しえび・ツナ・牛乳 しらす干し	米・さつまいもスライス・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・シェルマカロニ マヨネーズ・白いりごま・三温糖 チルドポテト・白すりごま	にんじん・大根・しめじ・干しひじき・きゅうり キャベツ・コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 531 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.7
3 日	オッチャホイ わかめスープ えびしゅうまい フルーツゼリー	牛乳 おいなり風おにぎり	豚ももスライス・しつとりそぼろ卵 白身魚すり身・木綿豆腐・むきえび 牛乳・刻み油揚げ・しらす干し	きしめん冷凍・油・白いりごま かたくり粉・しゅうまいの皮 クールゼリーの素・米・砂糖	キャベツ・もやし・小松菜 乾しいたけスライス・カットわかめ・きくらげ かぼちゃスライス・コーン・長ねぎ・たまねぎ しょうが・バイン缶3号缶・みかん缶2号缶 にんじん	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 13.0 食塩相当量(g) 2.5
4 月	かんぴょうおにぎり あさりのみそ汁 五目たまご焼き やさいマヨドレ炒め キウイフルーツ	牛乳 ビスケットスコーン	刻み油揚げ・あさりむき身 淡色辛みそ・卵・ベーコンスライス 牛乳・プレーンヨーグルト	米・砂糖・チルドポテト・油 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	かんぴょう・乾しいたけスライス・にんじん ごぼう・ほうれんそう・大根・長ねぎ 干しひじき・たまねぎ・いんげん・キャベツ ブロッコリー・コーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 634 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.9
5 火	たけのこご飯 みそ汁 かつおやさいフライ はるさめ酢の物 オレンジ	牛乳 なんちゃってかしわもち	刻み油揚げ・淡色辛みそ かつお切身40g・カニ風味フレーク 牛乳・こしあん	米・小麦粉・チルドポテト・揚げ油 春雨・砂糖・食パン 食塩不使用バター	たけのこ水煮・カリフラワー・菜花 かぼちゃスライス・しょうが・にんじん カットわかめ・きゅうり・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 2.8
6 水	ふりかけご飯 すまし汁 そらじゃがコロッケ 車麩うま煮 りんご	牛乳 あんチーズどらやき	干しえび・しらす干し・かまぼこ 鶏ひき肉・牛乳・卵・こしあん クリームチーズ	米・白いりごま・チルドポテト・小麦粉 パン粉・揚げ油・焼きふ・砂糖 ホットケーキミックス・はちみつ	あおのり・アスパラガス・削り昆布 むきそらまめ・たまねぎ・コーン・にんじん まいたけ・小松菜・リンゴ	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 12.1 食塩相当量(g) 2.0
7 木	ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ メロンゼリー	牛乳 たこのみ焼き	牛ももスライス・ホイップクリーム・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお	米・油・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ メロンゼリーの素・揚げ玉	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰・しめじ まいたけ・エリンギ・キャベツ・コーン レーズン・長ねぎ・刻み紅生姜・あおのり	エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.0
8 金	ごはん みそ汁 さば香味焼き おから炒り煮 パナナ	牛乳 ポテトフライ	淡色辛みそ・さば切身40g・おから 干しえび・牛乳	米・油・ごま油・砂糖 フレンチフライポテト・揚げ油	小松菜・たまねぎ・絹さや・しょうが にんじん・長ねぎ・むきそらまめ 乾しいたけスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 2.0
9 土	ごはん いろいろコンソメスープ タンドリーチキン 白和えサラダ りんご	牛乳 なんちゃってメロンパン	鶏もも40g・木綿豆腐・牛乳・調製豆乳	米・砂糖・マヨネーズ・白すりごま ホットケーキミックス・油・グラニュー糖	かぼちゃスライス・とうがん・キャベツ ほうれんそう・絹さや・レモン・アスパラガス コーン・たまねぎ・レタス・リンゴ	エネルギー(kcal) 568 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.2
10 日	台湾風汁ビーフン たら巻きフライ マンゴープリン	牛乳 そぼろ入り花寿司	豚ももスライス・むきえび たら切身40g・ベーコン スライスチーズ・牛乳・桜でんぶ 豚ひき・オムライスシート	ビーフン・油・砂糖・小麦粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・マンゴープリン 米	キャベツ・にんじん・きくらげ・もやし・長ねぎ マンゴー・さくらんぼ缶詰・のざわな 焼きのり	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.0
11 月	ごはん すまし汁 ぶたしょうが焼き 五目豆腐 オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	豚肩ローススライス・木綿豆腐 刻み油揚げ・牛乳	米・春雨・砂糖・油 ホットケーキミックス・黒いりごま	スナックえんどう冷凍・たまねぎ・しょうが 乾しいたけスライス・にんじん・干しひじき しめじ・ごぼう・オレンジ	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.8
12 火	ジャージャー麺 ジュース あじ焼きつみれ もも杏仁	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・鶏ひき肉・あじすり身 淡色辛みそ・卵・杏仁豆腐・牛乳	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉 小麦粉・マヨネーズ・米・白いりごま	たまねぎ・長ねぎ・にんじん 乾しいたけスライス・しょうが・きゅうり・トマト 飲む野菜と果実デザート・キャベツ・白桃缶 黄桃缶・さくらんぼ缶詰・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 690 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.9
13 水	ごはん きのこたっぷりスープ たけのこコロッケ はるさめサラダ キウイフルーツ セルフパーガー コンソメスープ てりやきハンバーグ えだまめコーンサラダ りんご	牛乳 ピザトースト	鶏ひき肉・カニ風味フレーク・牛乳 ウインナー・ミックスチーズ	米・チルドポテト・オリーブ油・小麦粉 パン粉・揚げ油・春雨・マヨネーズ 食パン30g	しめじ・まいたけ・エリンギ スナックえんどう冷凍・コーン・たまねぎ たけのこ水煮・山菜ミックス・にんじん きゅうり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.9
14 木	セルフパーガー コンソメスープ てりやきハンバーグ えだまめコーンサラダ りんご	牛乳 のりしおポテト	豚ひき・牛ひき・牛乳・ツナ缶	パンズ50g・パン粉・油・砂糖 マヨネーズ・フレンチフライポテト 揚げ油	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ たまねぎ・むきえだまめ・コーン・レタス リンゴ・あおのり	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.3
15 金	ピラフ ジュース フィッシュアンドチップス まめサラダ オレンジ	牛乳 クレープ(いちご)	ウインナー・たら切身40g・だいず水煮 ひよこまめ・牛乳	米・食塩不使用バター・小麦粉 揚げ油・冷凍ナチュラルカットポテト マヨネーズ・フレンズクレープ	たまねぎ・ミックスベジタブル 飲む野菜と果実ピーチ味・むきえだまめ きゅうり・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 1.6
16 土	ごはん とり汁 かじきごまかつ ひじき切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 マヨコーンパン	鶏もも皮なしコマ・淡色辛みそ めかじき切身40g・牛乳・調製豆乳 ロースハムスライス	米・さつまいも・油・小麦粉・パン粉 黒いりごま・揚げ油・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ	はくさい・にんじん・長ねぎ・干しひじき 刻み昆布・切干しだいこん 乾しいたけスライス・キウイフルーツ・コーン	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 2.1
17 日	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 トマトツナ和え パナナ	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・焼き豆腐・ツナ・牛乳 魚肉ソーセージ	米・花菱・砂糖・ホットケーキミックス 揚げ油・グラニュー糖	カットわかめ・みずな・はくさい・しゅんぎく にんじん・えのきたけ・長ねぎ・トマト きゅうり・コーン・たまねぎ・ばなな	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 2.2
18 月	かいせんチャーハン ちゅうかスープ とりバタぼん焼き いちごパバロア	牛乳 おやつナポリタン	カットタコ・むきえび・卵・木綿豆腐 鶏もも40g・牛乳・ウインナー パルメザンチーズ	米・ごま油・かたくり粉 食塩不使用バター パバロアの素ストロベリー いちごソース・スパゲティ・油	レタス・アスパラガス・チンゲン菜・しめじ ピーマンスライス・たまねぎ	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 1.8
19 火	竹筒式ラーメン ホワイトぎょうざ春巻き びわ杏仁	牛乳 ふ菓子	豚ばらスライス・豚ひき・杏仁豆腐 牛乳・きな粉	ラーメン・ごま油・はるまきの皮 揚げ油・おつゆ・黒砂糖	しょうが・たまねぎ・キャベツ・にら・長ねぎ びわ缶	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 2.4
20 水	ごはん みそ汁 あじみぞれ煮 たけのこステーキ キウイフルーツ	牛乳 きなこごとまのクッキー	刻み油揚げ・淡色辛みそ あじ切身40g・パルメザンチーズ・牛乳 きな粉・卵	米・チルドポテト・かたくり粉 オリーブ油・食塩不使用バター 小麦粉・砂糖・油・黒いりごま 白いりごま	カットわかめ・だいこんおろし・青ねぎ たけのこ水煮・アスパラガス スナックえんどう冷凍・キャベツ・たまねぎ キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 20.0 食塩相当量(g) 1.6
21 木	ごはん エビやさいスープ ホイコウロウ さつま芋サラダ キウイフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	むきえび・豚ももスライス・牛乳 木綿豆腐・鶏ひき肉	米・かたくり粉・ごま油・砂糖 さつまいもダイス・マヨネーズ・揚げ油	ズッキーニダイス・コーン・むきえだまめ エリンギ・えのきたけ・キャベツ・にんじん ピーマンスライス・長ねぎ・しょうが むきそらまめ・たまねぎ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 596 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.5
22 金	ごはん すまし汁 さわらマヨチー焼き 五目ひじき キウイフルーツ	牛乳 おいもプリンケーキ	かまぼこ・さわら切身40g ミックスチーズ・厚揚げ・牛乳・卵	米・チルドポテト・油・マヨネーズ ごま油・砂糖・さつまいも・小麦粉 食塩不使用バター	ほうれんそう・しめじ・たまねぎ・コーン 干しひじき・たけのこ水煮・にんじん グリーンピース・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 605 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2.2
23 土	じゃがコーン焼きそば ちゅうかスープ つつまないぎょうざ さくらんぼゼリー	牛乳 フルーツボール	ミックスチーズ・豚ひき・牛乳 ダイスチーズ	蒸し中華めん・チルドポテト・油 白いりごま・ごま油・ぎょうざの皮 カットゼリー・ホットケーキミックス 砂糖・揚げ油	コーン・アスパラガス・しめじ・たまねぎ チンゲン菜・カットわかめ・えのきたけ キャベツ・たけのこ水煮・にら・長ねぎ さくらんぼ缶詰・りんご・干しぶどう	エネルギー(kcal) 627 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 2.9
24 日	ごはん すまし汁 かじきコンフレフライ 切干しツナ和え オレンジ	牛乳 じゃがクリームまん	めかじき切身40g・パルメザンチーズ ツナ・牛乳・ベーコンスライス 生クリーム	米・春雨・小麦粉・コーンフレーク 揚げ油・砂糖・白いりごま・油 チルドポテト	スナックえんどう冷凍・たまねぎ 切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう 刻み昆布・オレンジ	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 2.4
25 月	食パン・ジャム コーンポタージュ ポークチャップ かぼちゃサラダ りんご	牛乳 あさりおにぎり	調製豆乳・豚肩ローススライス・牛乳 あさりむき身	食パン50g・いちごジャム・油・砂糖 マヨネーズ・米・白いりごま	コーン・たまねぎ・かぼちゃダイス スナックえんどう冷凍・にんじん・レタス リンゴ・しょうが・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 2.5
26 火	ごはん コンソメスープ はんぺんチーズフライ やさいサラダ パナナ	牛乳 米粉ブラウニー	はんぺん・スライスチーズ・牛乳 木綿豆腐	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・米粉・かたくり粉・油 三温糖	えのきたけ・コーン・絹さや・たけのこ水煮 ふき水煮・ほうれんそう・レタス・トマト ばなな	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.9
27 水	ごはん やさいかき玉汁 チンジャオロース コロコロ中華和え オレンジ	牛乳 ミニホットドッグ	卵・牛もも細切り・牛乳・ウインナー	米・かたくり粉・砂糖・ごま油 白すりごま・ロールパン・油	みずな・もやし・たまねぎ・ピーマンスライス たけのこ水煮・にんじん・むきえだまめ コーン・きゅうり・オレンジ・キャベツ	エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.3
28 木	シーフードやさいかレー まめびよ コンフレサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコンポテトパイ	あさりむき身・むきえび まめびよイチゴ味・プレーンヨーグルト 牛乳・ベーコンスライス	米・チルドポテト・油・コーンフレーク 砂糖・はるまきの皮・揚げ油	アスパラガス・たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・コーン・バイン缶3号缶 みかん缶4号缶・黄桃缶4号缶	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.4
29 金	わかめうどん とりから揚げ フルーツ豆乳プリン	牛乳 ツナマヨ巻き	かまぼこ・鶏もも40g・牛乳・ツナ	うどん冷凍・砂糖・小麦粉・かたくり粉 揚げ油・やわらか豆乳デザート・米 マヨネーズ	カットわかめ・コーン・青ねぎ・しょうが 白桃缶・みかん缶・さくらんぼ缶詰・きゅうり 焼きのり	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.7
30 土	ごはん コンソメスープ さわらアリオリスソース焼 ママスサラダ キウイフルーツ	牛乳 ポンデケーキジョ	さわら切身40g・プレーンヨーグルト 淡色辛みそ・卵・ツナ・牛乳 絹ごし豆腐・パルメザンチーズ	米・オリーブ油・シェルマカロニ マヨネーズ・オレンジマーマレード ホットケーキミックス・米粉・油	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ キャベツ・ブロッコリー・コーン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 1.6
31 日	ごはん さつかわん とり甘酒照り焼き 炒り豆腐 りんご	牛乳 アメリカンドッグ	刻み油揚げ・鶏もも40g・木綿豆腐 牛乳・ウインナー	米・油・砂糖・ホットケーキミックス 揚げ油	にんじん・ごぼう・乾しいたけスライス たけのこ水煮・むきそらまめ・しょうが たまねぎ・干しひじき・いんげん・リンゴ	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 2.0

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
614 kcal	23.3 g	19.4 g	87.1 g	244 mg	2.4 mg	153 μgRAE	0.32 mg	0.38 mg	25 mg	4.8 g	2.1 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。