

2024年



5 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 水	ご飯 かれいのカレームニエル マカロニサラダ コンソメスープ（さつまいも・玉ねぎ）	牛乳、／米、／かれい、食塩、カレー粉、小麦粉、バター、／マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／さつまいも、たまねぎ、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットケーキ	582(508) 22.7(20.0) 18.7(17.7) 2.3(1.8)
2 木	ご飯 こいのぼりバーグ ブロッコリーの中華あえ きのこスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、にんじん、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、ごま油、／えのきたけ、みずな、中華スープ、食塩、しょうゆ、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	442(415) 20.8(19.9) 11.4(12.9) 3.6(2.9)
3 金	祝日＜憲法記念日＞			
4 土	祝日＜みどりの日＞			
6 月	祝日＜振替休日＞			
7 火	ご飯 さばの塩焼き 切り干し大根のナムル みそ汁（かぼちゃ・わかめ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／かぼちゃ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	457(392) 22.7(18.6) 16.1(14.2) 3.9(3.1)
8 水	豚汁うどん 粉ふき芋 オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、みりん風調味料、／じゃがいも、あおのり、食塩、／オレンジ、／麦茶、／米、さけ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり	432(404) 14.9(15.2) 12.5(13.8) 8.7(6.9)
9 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／こまつな、コーン、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト（塩）	400(371) 18.7(16.7) 6.0(8.2) 7.9(6.3)
10 金	ご飯 生揚げのみそ炒め ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（かぶ・かぶ葉）	牛乳、／米、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／かぶ、かぶ葉、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	585(525) 23.3(21.7) 29.2(27.1) 4.8(3.7)
11 土	豚のしょうが焼き丼 キャベツの中華風サラダ みそ汁（豆腐・ほうれん草）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうゆ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／絹ごし豆腐、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	635(567) 22.3(21.0) 27.2(25.5) 2.9(2.3)
13 月	ご飯 かれいの磯辺やき 大根と鶏肉の煮物 みそ汁（麩・チンゲン菜）	牛乳、／米、／かれい、片栗粉、食塩、あおのり、サラダ油、／だいこん、にんじん、とりもも小間、いんげん、かつお・こんぶだし汁、酒、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／焼ふ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	491(429) 24.7(20.3) 10.8(11.5) 1.7(1.3)
14 火	つるるんチャイナ かぼちゃの甘煮 すまし汁（ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／卵、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	569(503) 19.4(18.1) 17.0(16.6) 4.8(3.9)
15 水	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ みそ汁（玉ねぎ・小松菜）	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	498(458) 21.2(20.1) 18.5(18.6) 3.1(2.5)
16 木	和風ツナスパゲティ ブロッコリーの和え物 りんご	牛乳、／スパゲティ、ツナ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、こまつな、おろしにんにく、和風だし、しょうゆ、きざみり、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／りんご、／牛乳、／じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎ 牛乳 牛乳 ポテトチップス（青のり味）	403(371) 19.9(18.5) 16.2(16.0) 7.7(6.2)

2024年



5 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	ドライカレー 大根ときゅうりのあえもの コンソメスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレー粉、パセリ粉、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／こまつな、しめじ、コンソメ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン	446(405) 20.7(19.2) 17.4(17.0) 3.2(2.5)
18 土	豚味噌丼 ほうれん草とツナの和えもの すまし汁（水菜・麴）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、酒、食塩、米みそ、砂糖、サラダ油、／ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	545(496) 17.5(17.3) 21.9(21.3) 3.3(2.7)
20 月	ご飯 かじきのみそ焼き きゅうりの塩こんぶ和え すまし汁（水菜・豆腐）	牛乳、／米、／かじき、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／みずな、絹ごし豆腐、かつお・こんぶだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／マカロニ・スパゲティー、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、	◎ 牛乳 麦茶 おやつミートパンネ	367(340) 19.6(17.0) 7.8(9.3) 2.8(2.2)
21 火	フラワーライス 鶏肉の照焼き ポテトサラダ みそ汁（チンゲン菜・なめこ）	牛乳、／米、菜飯、焼のり、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、スライスチーズ、／チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、バナナ、グラニュー糖、豆乳、サラダ油、ホイップクリーム、	◎ 牛乳 牛乳 バナナケーキ	636(539) 23.4(19.9) 27.4(23.8) 7.3(5.8)
22 水	しょうゆラーメン チンゲンサイのお浸し いちごヨーグルト	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	667(593) 25.2(23.3) 21.3(20.9) 7.5(6.0)
23 木	豚塩丼 三色ナムル みそ汁（里芋・しめじ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／さといも、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 豆乳くずもち	652(581) 20.0(19.2) 25.0(23.8) 4.7(3.7)
24 金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツのしらす和え みそ汁（かぼちゃ・ほうれん草）	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／かぼちゃ、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	372(348) 20.5(18.1) 5.9(8.1) 3.4(2.7)
25 土	やきとり丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	624(557) 22.8(21.4) 13.4(14.4) 2.7(2.1)
27 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ すまし汁（小松菜・ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／キャベツ、ツナ、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／こまつな、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、	◎ 牛乳 麦茶 おやつお好み焼き	512(455) 20.8(18.5) 18.2(17.2) 2.8(2.2)
28 火	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、	◎ 牛乳 牛乳 クッキー	515(458) 18.3(17.3) 19.5(18.5) 3.4(2.7)
29 水	ご飯 さばのみそ煮風焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁（もやし・えのき）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／もやし、えのきたけ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	551(467) 26.3(21.5) 20.4(17.7) 4.0(3.1)
30 木	ご飯 豚肉の香味炒め やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（玉ねぎ・小松菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	523(462) 26.8(24.0) 20.6(19.1) 2.6(2.0)
31 金	こぎつねごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（麴・わかめ）	牛乳、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、／さけ、食塩、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 メープルポテト	523(453) 27.5(22.3) 15.9(15.2) 4.0(3.2)