

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 木	塩タンメン ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、サラダ油、中華スープ、食塩、砂糖、酒、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／バナナ、／麦茶、／米、塩こんぶ、ツナ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布とツナの炊き込みご飯	536(489) 18.0(17.7) 13.5(14.5) 8.5(6.8)
2 金	ご飯 こいのぼりバーグ マカロニサラダ（ドレッシング） わかめのスープ	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、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／じゃがいも、サラダ油、砂糖、みりん風調味料、米みそ、水、	◎牛乳 麦茶 じゃがいもの味噌がらめ	513(472) 20.7(19.9) 18.9(18.9) 7.9(6.3)
3 土	祝日＜憲法記念日＞			
5 月	祝日＜こどもの日＞			
6 火	祝日＜振替休日＞			
7 水	ご飯 あじフライ 切り干し大根のナムル みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／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、油揚げ、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	372(357) 16.8(16.6) 8.8(10.8) 3.5(2.8)
8 木	ご飯 豚肉の香味炒め ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（麴・しめじ）	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、／ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、／焼ふ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菓飯、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭菜飯おにぎり	504(459) 27.0(24.7) 12.4(13.3) 3.2(2.5)
9 金	にゅう麺 白菜のじゃこあえ りんご	牛乳、／干しそうめん、にんじん、ねぎ、とり肉、カットわかめ、めんつゆ、水、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／りんご、／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	330(325) 13.4(14.1) 3.7(6.8) 4.8(3.8)
10 土	やきとり丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（かぶ・チンゲンサイ）	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、さきみのり、／さつま芋、砂糖、しょうゆ、水、／かぶ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	624(557) 22.6(21.3) 13.0(14.1) 3.1(2.5)
12 月	ハヤシライス パリパリサラダ いちごヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、ツナ油漬、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	693(604) 22.3(20.5) 27.5(25.0) 3.2(2.6)
13 火	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の和えもの みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／こまつな、ツナ、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこ、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	466(399) 24.7(20.2) 18.4(16.1) 2.5(2.0)
14 水	ご飯 鶏のつくねあんかけ きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（かぼちゃ・ほうれん草）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／かぼちゃ、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎牛乳 麦茶 おやつ焼きうどん	388(368) 17.8(17.2) 9.5(11.3) 3.5(2.8)
15 木	こぎつねごはん かじきの照り焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（えのき・たまねぎ）	牛乳、／米、とりもも小間、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、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／えのきたけ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎牛乳 オレンジジュース フライドポテト（塩）	516(471) 27.1(24.8) 16.2(16.7) 8.4(6.7)
16 金	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ 白菜の中華スープ	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、／はくさい、にんじん、干しいたけ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／マカロニ・スパゲティ、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、	◎牛乳 麦茶 おやつミートパンネ	464(432) 21.6(20.6) 15.2(16.0) 3.2(2.5)

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 土	豚のしょうが焼き丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（小松菜・もやし）	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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／こまつな、もやし、かつお だし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	648(578) 19.0(18.4) 26.3(24.8) 3.7(3.0)
19 月	ご飯 白身フライ ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁（鶏肉・水菜）	牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／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、／ とりも小間、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ぶどう ジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	402(381) 17.4(17.2) 11.4(12.9) 2.7(2.2)
20 火	らいおんライス フレンチサラダ かぶのスープ	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、カレールウ、バセリ粉、焼のり、 ／キャベツ、ツナ油漬、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／か ぶ、チンゲンサイ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、重 曹、砂糖、豆乳、サラダ油、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムケーキ	616(542) 22.7(20.8) 26.4(24.1) 3.7(3.0)
21 水	ご飯 ポークケチャップ 大根ときゅうりの和えもの みそ汁（わかめ・ねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソ メ、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／カットわか め、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ピーマン、にんじ ん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中 華スープ、	◎牛乳 麦茶 五目ビーフン	596(536) 18.9(18.3) 29.4(27.3) 3.6(2.9)
22 木	和風ツナスパゲティー ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、／スパゲティー、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、きざみのり、／ブロッコリー、とり肉、 しょうゆ、砂糖、酢、／じゃがいも、ウインナー、コンソメ、食塩、／麦茶、／ 米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、	◎牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり	402(382) 18.8(18.3) 11.1(12.7) 5.4(4.3)
23 金	ご飯 鶏肉の照焼き キャベツのしらす和え みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／キャベツ、に んじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／たまねぎ、油揚げ、かつおだし汁、 米みそ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、豆乳、	◎牛乳 牛乳 スイートポテト	535(458) 24.2(20.4) 17.6(15.9) 3.1(2.5)
24 土	豚丼 さといもの煮物 みそ汁（麴・小松菜）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラ ダ油、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／焼 ふ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	626(561) 20.1(19.3) 25.9(24.4) 3.0(2.3)
26 月	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル ワンタンスープ	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、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だ し、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	416(380) 18.7(17.6) 16.2(15.8) 2.9(2.3)
27 火	ご飯 かれの磯辺やき 切干し大根の旨煮 みそ汁（豚肉・キャベツ）	牛乳、／米、／かれい、片栗粉、食塩、あおのり、サラダ油、／切り干しだい こん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／ぶた肉、キャ ベツ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、 卵、	◎牛乳 牛乳 クッキー	537(468) 24.1(19.9) 18.2(17.5) 2.7(2.1)
28 水	ご飯 酢鶏 ほうれん草のお浸し みそ汁（白菜・油揚げ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけ のこ、干しいたけ、サラダ油、酢、しょうゆ、砂糖、ケチャップ、酒、みり ん風調味料、水、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／ はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ぶた肉、にんじ ん、だいこん、カットわかめ、ごま油、水、和風だし、しょうゆ、おろしに んにく、おろししょうが、食塩、	◎牛乳 麦茶 わかめクッパ	477(440) 18.6(18.1) 9.1(10.9) 4.6(3.7)
29 木	ご飯 鮭の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	牛乳、／米、／さけ、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、／とり肉、サラ ダ油、かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／とろろこんぶ、ね ぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／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	516(448) 25.2(20.5) 10.6(11.1) 3.4(2.7)
30 金	食パン・ブルーベリージャム 鶏肉のパーベキューソース焼き 和風ポテトサラダ きのこスープ	牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソー ス、砂糖、しょうゆ、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、 しょうゆ、食塩、／しめじ、みずな、中華スープ、食塩、しょうゆ、／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	457(417) 25.5(22.2) 11.3(12.5) 8.3(6.7)
31 土	そぼろ丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（里芋・しめじ）	牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょ うゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／キャベツ、もやし、ごま油、 しょうゆ、中華だし、食塩、／さといも、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／ 麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	517(473) 21.3(20.3) 15.4(16.1) 3.5(2.8)