



5月 献立表



2022年

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
2月	ご飯 さばのみそ煮風焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁（小松菜・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、／こまつな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／食パン、りんごジャム、	◎牛乳 牛乳 ジャムトースト	605(510) 28.5(23.2) 21.7(18.7) 5.5(4.3)
3火	祝日＜憲法記念日＞			
4水	祝日＜みどりの日＞			
5木	祝日＜子どもの日＞			
6金	ご飯 こいのぼりバーグ ブロッコリーの中華あえ みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／ブロッコリー、とり肉、和風だし、しょうゆ、砂糖、ごま油、／かぼちゃ、油揚げ、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	607(533) 28.8(25.6) 19.3(18.4) 4.1(3.3)
7土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 すまし汁（わかめ・麴）	牛乳、／米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	659(586) 23.5(22.0) 15.9(16.6) 3.4(2.7)
9月	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（里芋・ほうれん草）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／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、／さといも、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	431(379) 24.5(19.9) 10.9(11.3) 3.6(2.9)
10火	けんちんうどん ほうれん草とツナの和えもの オレンジ	ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／ほうれんそう、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、／オレンジ、／麦茶、／米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎牛乳 麦茶 ひじきご飯	454(421) 16.3(16.3) 18.8(18.8) 4.8(3.8)
11水	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（もやし・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／ブロッコリー、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、／もやし、油揚げ、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	555(484) 19.5(18.0) 20.9(19.6) 5.0(3.8)
12木	食パン・ブルーベリージャム 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ コンソメスープ	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、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／こまつな、じゃがいも、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、／おしゃぶりこんぶ、	◎牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり かみかみ昆布	497(426) 23.6(19.6) 11.5(12.2) 4.1(3.3)
13金	ドライカレー チンゲン菜のナムル わかめスープ	牛乳、／米、ぶた肉、パセリ粉、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、カレールウ、食塩、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／もやし、カットわかめ、水、中華だし、食塩、しょうゆ、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、コンソメ、	◎牛乳 オレンジジュース フライドポテト （コンソメ）	508(467) 17.5(17.3) 17.0(17.4) 9.9(7.9)
14土	野菜あんかけ丼 さといものそぼろ煮 みそ汁（なめこ・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／なめこ、油揚げ、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	685(606) 21.8(20.4) 23.5(22.6) 4.1(3.2)
16月	ご飯 ポークケチャップ 大根ときゅうりのあえもの みそ汁（豆腐・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、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 五平餅	611(548) 18.7(18.1) 22.0(21.4) 3.6(2.9)
17火	さばのかばやき丼 ほうれん草のお浸し すまし汁（水菜・麴）	牛乳、／米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみりの、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／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	420(377) 19.7(17.3) 13.7(13.4) 2.8(2.2)



5月 献立表



2022年

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
18 水	スパゲティミートソース ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、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、コンソメ、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／ほうれんそう、しめじ、コーン、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎牛乳 麦茶 高菜チャーハン	471(434) 22.9(21.6) 14.0(15.0) 6.4(5.0)
19 木	ご飯 マーボー豆腐 小松菜の中華和え 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、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎牛乳 麦茶 豆乳くずもち	413(389) 14.9(15.2) 9.8(11.4) 3.8(3.0)
20 金	ご飯 鶏つくねの照り焼き チンゲン菜の磯あえ みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	592(480) 26.0(21.8) 15.9(15.0) 5.0(3.3)
21 土	やきとり丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁（もやし・えのき）	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、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／もやし、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 りんごゼリー	521(476) 20.7(19.7) 13.3(14.4) 3.1(2.4)
23 月	ご飯 豚肉の香味炒め 切り干し大根のナムル すまし汁（豆腐・水菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、にんにく、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／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、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／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、コンソメ、	◎牛乳 牛乳 おやつミートパンネ	514(456) 30.3(26.8) 18.2(17.2) 3.8(3.0)
24 火	肉うどん ブロッコリーとツナのサラダ りんご	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、水、和風だし、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／りんご、／麦茶、／米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	508(451) 20.0(19.0) 21.6(21.0) 4.7(3.6)
25 水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き バリバリサラダ かぶのスープ	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、／かぶ、かぶ（葉）、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、油揚げ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎牛乳 麦茶 五目ご飯	483(432) 22.8(20.2) 11.8(12.1) 2.6(2.1)
26 木	ビビンバ かぼちゃの甘煮 みそ汁（じゃがいも・わかめ）	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、にんにく、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、カットわかめ、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	500(458) 19.7(18.9) 17.6(17.8) 6.4(5.1)
27 金	ご飯 かじきの照り焼き 春雨サラダ みそ汁（玉ねぎ・ほうれん草）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／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、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	427(389) 20.5(18.9) 11.1(11.8) 2.0(1.5)
28 土	親子遠足			
30 月	ご飯 鶏の唐揚げ 白菜のじゃこあえ みそ汁（チンゲン菜・油揚げ）	牛乳、／米、／とり肉、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／チンゲンサイ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎牛乳 牛乳 きなこ団子	532(473) 28.1(25.0) 15.4(15.3) 2.6(2.1)
31 火	フラワーライス 中華風グリルチキン 和風ポテトサラダ 中華スープ（ほうれん草・もやし）	牛乳、／米、菜飯、焼のり、／とり肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／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、／ほうれんそう、もやし、水、中華だし、食塩、しょうゆ、／牛乳、／アガー、砂糖、みかん、もも、りんごジュース、	◎牛乳 牛乳 フルーツゼリー	501(428) 21.7(18.3) 16.3(14.7) 6.3(5.0)