

5月献立表

2023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
1月	ご飯 さばのみそ煮風焼き ひじきとちくわの煮物 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	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、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、ビーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 カレービーフン	443(393) 19.3(16.6) 14.9(14.0) 3.1(2.5)
2火	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、中華だし、食塩、しょうゆ、／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	508(455) 27.3(24.5) 17.5(17.0) 4.3(3.5)
3水	祝日＜憲法記念日＞			
4木	祝日＜みどりの日＞			
5金	祝日＜こどもの日＞			
6土	高野豆腐のそぼろ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（ほうれん草・お麴）	牛乳、／米、高野豆腐、にんじん、干しいたけ、おろししょうが、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、かつおだし汁、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	506(463) 20.1(19.2) 8.8(10.8) 3.2(2.6)
8月	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ みそ汁（玉ねぎ・チンゲン菜）	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、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	444(415) 17.2(17.0) 12.3(13.6) 1.7(1.3)
9火	あんかけ焼きそば ほうれん草のお浸し りんご	牛乳、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、中華だし、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／りんご、／麦茶、／米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、おろしにんにく、	◎牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	466(434) 15.5(15.7) 14.5(15.4) 6.4(5.1)
10水	ご飯 かじきの照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（かぼちゃ・わかめ）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／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、／かぼちゃ、カットわかめ、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 焼きうどん	388(367) 20.0(18.9) 9.0(10.9) 3.9(3.1)
11木	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、／さつまいも、サラダ油、水、砂糖、しょうゆ、黒いりごま、	◎牛乳 牛乳 大学芋	523(462) 17.5(16.6) 18.9(17.6) 4.3(3.4)
12金	ハヤシライス きゅうりの塩こんぶ和え わかめのスープ	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、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／サラダ油、りんごジュース、グラニュー糖、米粉、片栗粉、ココア、重曹、粉糖、	◎牛乳 牛乳 ガトーショコラ風	638(559) 16.7(16.0) 29.6(26.7) 3.1(2.5)
13土	鶏肉の塩焼き丼 さといもの煮物 みそ汁（豆腐・ほうれん草）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／絹ごし豆腐、ほうれんそう、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	560(491) 24.1(22.2) 14.5(15.3) 3.4(2.6)
15月	ご飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜の磯あえ みそ汁（里芋・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／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、油揚げ、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	584(527) 18.7(18.1) 27.8(26.0) 3.4(2.7)
16火	さばのかばやき丼 白菜のじゃこあえ みそ汁（ほうれん草・なめこ）	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、きざみりのり、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／ほうれんそう、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、あおのり、	◎牛乳 牛乳 芋もち	530(450) 26.2(21.8) 19.9(17.5) 8.2(6.5)

5月献立表

2023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
17 水	ご飯 シュウマイ 小松菜の中華和え みそ汁（豆腐・ねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、シュウマイの皮、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／絹ごし豆腐、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちゅぷ	478(426) 18.9(17.6) 17.0(16.6) 3.2(2.6)
18 木	菜飯 筑前煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	牛乳、／米、菜飯、／とり肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、サラダ油、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／たまねぎ、カットわかめ、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	552(489) 24.3(21.9) 16.7(16.4) 4.8(3.8)
19 金	ミートソース丼 やみつきキャベツ風サラダ コーンスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、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、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／コーン、こまつな、水、中華だし、食塩、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	412(388) 16.7(16.5) 12.6(13.9) 3.8(3.0)
20 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)
22 月	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 けんちん汁	牛乳、／米、／さけ、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／とり肉、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト （青のり）	445(404) 23.0(21.6) 7.6(9.4) 8.5(6.8)
23 火	フラワーライス 鶏の唐揚げ キャベツとツナのサラダ 肉団子スープ	牛乳、／米、ゆかり、焼のり、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／とり肉、ねぎ、しょうが、片栗粉、チンゲンサイ、水、しょうゆ、中華だし、／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	653(571) 29.1(26.0) 24.0(22.2) 2.6(2.1)
24 水	ご飯 ひじきバーグ 粉ふき芋 みそ汁（小松菜・なめこ）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、砂糖、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／じゃがいも、パセリ粉、食塩、／こまつな、なめこ、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）	447(405) 22.0(20.1) 15.7(15.6) 8.1(6.4)
25 木	肉うどん 小松菜のお浸し ちくわの磯辺揚げ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、和風だし、水、／こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／麦茶、／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、	◎牛乳 麦茶 こぎつねごはん	569(513) 23.0(21.6) 23.5(22.6) 4.4(3.4)
26 金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ かぶのスープ	牛乳、／米、／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、／かぶ、かぶ（葉）、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	425(389) 18.7(16.4) 9.0(10.5) 1.9(1.5)
27 土	野菜あんかけ丼 キャベツのおかか和え みそ汁（白菜・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、／キャベツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、／はくさい、油揚げ、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	542(493) 18.9(18.2) 21.2(20.7) 3.3(2.6)
29 月	ご飯 あじフライ 切り干し大根のナムル みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、／あじ、パン粉、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、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ひじき、にんじん、こんにゃく、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、	◎牛乳 麦茶 ひじきご飯	403(381) 15.9(15.9) 6.8(9.2) 3.3(2.6)
30 火	和風ツナスパゲティー ブロッコリーの和え物 オレンジ	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、／オレンジ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、	◎牛乳 牛乳 クッキー	470(424) 21.4(19.7) 16.7(16.4) 5.8(4.6)
31 水	ご飯 豆腐の揚げ団子 三色ナムル みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、／米、／木綿豆腐、とり肉、たまねぎ、コーン、小麦粉、しょうゆ、食塩、ケチャップ、／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、チンゲンサイ、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	523(465) 22.1(20.2) 14.3(14.5) 5.4(4.3)