

2024年
5月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	水	チキンライス		かぶとハンバーグ ポイル野菜 コーンスープ こどもの日ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ ブロッコリー コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	642	25.0	24.4
2	木	麦入りごはん		とんべい焼き ハムサラダ ほうれん草のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こなかつお あおさ チキンハム あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん	こめ おおむぎ あぶら おこのみやきこ マヨネーズ さとう	610	23.4	27.4
7	火	麦入りごはん		鶏肉のレモン焼き チーズサラダ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ピッコロハム チーズ だいず あつあげ みそ	レモン ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう	581	28.0	27.3
8	水	もずくどんぶり		野菜のごまドレッシングあえ 湯葉のすまし汁 ヨーグルト	ささみフレック もずく ぎゅうにゅう ゆば ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン はねぎ しょうが ほししいたけ にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごまドレッシング	615	25.7	19.6
9	木	麦入りごはん		マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ レタスのスープ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	りんごジュース たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ あかバブリカレタス	こめ おおむぎ あぶら マカロニ バター こむぎこ さとう オリーブゆ じゃがいも	585	16.2	18.2
10	金	麦入りごはん		鮭のパン粉焼き アスパラガスのソテー 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ベーコン あぶらあげ みそ	パセリ グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん コーン こまつな	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう パンこ オリーブゆ	644	32.8	26.7
13	月	麦入りごはん		豚肉のみそ焼き 鶏肉ときゅうりの甘酢あえ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ささみフレック とうふ	きゅうり キャベツ にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	597	26.1	26.8
14	火	麦入りごはん		フランクフルトのケチャップ煮 切干大根のマヨネーズ和え キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト きりぼしだいこん キャベツ きゅうり パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう バター マヨネーズ	605	18.8	27.1
15	水	カレーライス		グリーンサラダ ももゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ ゼリー	664	20.5	24.8
16	木	麦入りごはん		筑前煮 キャベツとちくわのごまあえ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ	にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう ごま	597	24.0	20.2
17	金	たいめし		鶏肉の香味焼き まめまめサラダ 若竹汁	たい ぎゅうにゅう とりにく ピッコロハム だいず わかめ	にんじん みつば しろねぎ キャベツ きゅうり えだまめ たけのこ	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ	582	29.0	24.7
20	月	麦入りごはん		さばのソース焼き 大根サラダ えのきだけのすまし汁	ぎゅうにゅう さば ツナ	しょうが だいこん にんじん みずな えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ	645	28.2	33.2
21	火	麦入りごはん		じゃがいものミートソース焼き コールスローサラダ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	609	21.0	27.0
22	水	ビビンバ		ブロッコリーのからしあえ 長ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ささみフレック あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん ブロッコリー キャベツ しろねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	590	24.5	27.8
23	木	パン		ポークビーンズ ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり	パン あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ オリーブゆ	621	23.9	35.9
24	金	麦入りごはん		千草焼き ビーフンサラダ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく チキンハム わかめ みそ	しょうが にんじん しめじ たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ビーフン マヨネーズ	589	23.3	25.2
27	月	ごはん		鯖の照り焼き かぼちゃのサラダ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さわら チキンハム だいず とうふ みそ	かぼちゃ きゅうり はねぎ	こめ あぶら さとう マヨネーズ	644	31.4	28.8
28	火	麦入りごはん		麻婆豆腐 きゅうりの中華サラダ 春雨のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ みそ チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	593	22.6	26.6
29	水	親子どんぶり		ひじきとツナのサラダ わかめのみそ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう ツナ ひじき わかめ みそ	しょうが たまねぎ はねぎ ほししいたけ キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ	592	25.7	27.4
30	木	麦入りごはん		ハムステーキ ほうれん草のソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハム ソーセージ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン キャベツ	こめ おおむぎ あぶら さとう	617	23.3	31.8
31	金	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ 平天のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ ひらてん	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	600	21.3	27.0

2024年
5月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	水	チキンライス		かぶとハンバーグ ポイル野菜 コーンスープ こどもの日ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ ブロッコリー コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	729	27.6	22.5
2	木	麦入りごはん		とんべい焼き ハムサラダ ほうれん草のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こなかつお あおさ チキンハム あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん	こめ おおむぎ あぶら おこのみやきこ マヨネーズ さとう	725	27.5	26.6
7	火	麦入りごはん		鶏肉のレモン焼き チーズサラダ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ピッコロハム チーズ だいず あつあげ みそ	レモン ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう	703	35.7	26.8
8	水	もずくどんぶり		野菜のごまドレッシングあえ 湯葉のすまし汁 ヨーグルト	ささみフレック もずく ぎゅうにゅう ゆば ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン はねぎ しょうが ほししいたけ にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごまドレッシング	722	29.9	18.1
9	木	麦入りごはん		マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ レタスのスープ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	りんごジュース たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ あかバブリカレタス	こめ おおむぎ あぶら マカロニ バター こむぎこ さとう オリーブゆ じゃがいも	712	20.2	18.6
10	金	麦入りごはん		鮭のパン粉焼き アスパラガスのソテー 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ベーコン あぶらあげ みそ	パセリ グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん コーン こまつな	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう パンこ オリーブゆ	726	34.9	24.8
13	月	麦入りごはん		豚肉のみそ焼き 鶏肉ときゅうりの甘酢あえ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ささみフレック とうふ	きゅうり キャベツ にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	730	32.5	26.6
14	火	麦入りごはん		フランクフルトのケチャップ煮 切干大根のマヨネーズ和え キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト きりぼしだいこん キャベツ きゅうり パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう バター マヨネーズ	721	21.4	26.1
15	水	カレーライス		グリーンサラダ ももゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ ゼリー	783	23.9	24.1
16	木	麦入りごはん		筑前煮 キャベツとちくわのごまあえ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ	にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう ごま	713	28.5	18.9
17	金	たいめし		鶏肉の香味焼き まめまめサラダ 若竹汁	たい ぎゅうにゅう とりにく ピッコロハム だいず わかめ	にんじん みつば しろねぎ キャベツ きゅうり えだまめ たけのこ	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ	703	36.7	24.3
20	月	麦入りごはん		さばのソース焼き 大根サラダ えのきだけのすまし汁	ぎゅうにゅう さば ツナ	しょうが だいこん にんじん みずな えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ	722	29.9	31.0
21	火	麦入りごはん		じゃがいものミートソース焼き コールスローサラダ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	731	24.5	26.0
22	水	ビビンバ		ブロッコリーのからしあえ 長ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ささみフレック あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん ブロッコリー キャベツ しろねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	703	29.1	26.8
23	木	パン		ポークビーンズ ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり	パン あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ オリーブゆ	779	28.6	34.4
24	金	麦入りごはん		千草焼き ビーフンサラダ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく チキンハム わかめ みそ	しょうが にんじん しめじ たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ビーフン マヨネーズ	703	27.7	24.2
27	月	ごはん		鯖の照り焼き かぼちゃのサラダ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さわら チキンハム だいず とうふ みそ	かぼちゃ きゅうり はねぎ	こめ あぶら さとう マヨネーズ	735	34.1	27.3
28	火	麦入りごはん		麻婆豆腐 きゅうりの中華サラダ 春雨のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ みそ チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	712	26.8	25.2
29	水	親子どんぶり		ひじきとツナのサラダ わかめのみそ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう ツナ ひじき わかめ みそ	しょうが たまねぎ はねぎ ほししいたけ キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ	704	30.6	26.6
30	木	麦入りごはん		ハムステーキ ほうれん草のソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハム ソーセージ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン キャベツ	こめ おおむぎ あぶら さとう	713	25.7	29.8
31	金	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ 平天のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ ひらてん	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	717	25.2	25.7