

令和 6 年

5月 給食献立表

日 曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
1 水	牛乳 (延長) お茶・サブレ ジュース	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ	お茶 おかかチーズおにぎり	牛乳・鶏もも(皮なし)・ロースハム・豆乳・削り節・チーズ	ロールパン・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・片栗粉・米	マーマレードジャム・きゅうり・にんじん・たまねぎ・コーン
2 木	(延長) お茶・パイ菓子	ご飯 鱈のほりミートローフ アスパラのマリネ ポトフ ヤクルト	牛乳 フルーツポンチ	牛乳・牛ひき肉・ふたひき肉・鶏卵・ウインナーソーセージ・ヤクルト	米・パン粉・マヨネーズ・砂糖・オリーブ油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・焼きのり・アスパラガス・カットわかめ・キャベツ・みかん缶詰・黄桃缶・バナナ・パインアップル缶詰・レモン果汁・ジュース
7 火	(延長) お茶・クラッカー 牛乳	ご飯 たらこの竜田焼き さつまいもサラダ わかめと卵のスープ	牛乳 シュガートースト	牛乳・たら・鶏卵	米・片栗粉・油・さつまいも・マヨドレ・食パン・有塩マーガリン・砂糖	グリーンピース・おろししょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ・乾わかめ
8 水	(延長) お茶・サブレ	ご飯 ごぼうと豚肉の味噌煮 春雨のさっぱり和え 白菜とえのきのみまし汁 りんごの缶詰	お茶 フルーチェ	牛乳・ふたばら・麦みそ・ロースハム	米・砂糖・油・はるさめ・オリーブ油・フルーチェ	ごぼう・だいこん・ねぎ・りよくとうもろやし・きゅうり・レモン果汁・はくさい・えのきたけ・カットわかめ・りんご缶詰
9 木	(延長) お茶・パイ菓子 牛乳	カレーライス トマトサラダ みかんヨーグルト	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・ふたひき肉・牛ひき肉・ツナ缶・プレーンヨーグルト・きな粉	米・油・じゃがいも・砂糖・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・トマト・きゅうり・レタス・みかん缶詰・バナナ
10 金	(延長) お茶・ビスケット 牛乳	ご飯 カレーのオーロラソース シャーマンポテト レタスのスープ ハヤシライス 春野菜サラダ 野菜ジュース	牛乳 麩のきなこラスク	牛乳・まがれい・ベーコン・鶏卵・きな粉	米・押麦・薄力粉・油・マヨネーズ・砂糖・じゃがいも・釜焼き飯・有塩バター・グラニュー糖	トマトケチャップ・たまねぎ・レタス・カットわかめ
11 土	(延長) お茶・クッキー 牛乳	ご飯 さきやき風煮 大根とわかめの酢の物 もすくともやしの味噌汁 クランメン きゅうりの塩昆布あえりんご	牛乳 えびせん	牛乳・ふた肉	えびせん・米・油・じゃがいも・オリーブ油・三温糖	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮缶・グリーンピース・キャベツ・アスパラガス・コーン・野菜ジュース
13 月	(延長) お茶・せんべい 牛乳	ご飯 すきやき風煮 大根とわかめの酢の物 もすくともやしの味噌汁 クランメン きゅうりの塩昆布あえりんご	牛乳 チーズトースト	牛乳・牛ばら・焼き豆腐・ちくわ・麦みそ・チーズ	米・しらたき・油・砂糖・食パン・有塩マーガリン	はくさい・たまねぎ・生しいたけ・だいこん・カットわかめ・もすく・だいずもやし・青ねぎ
14 火	(延長) お茶・クラッカー 牛乳	ご飯 さきやき風煮 大根とわかめの酢の物 もすくともやしの味噌汁 クランメン きゅうりの塩昆布あえりんご	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳・ふたもも(皮脂無)・蒸しかまぼこ・まぐろ水煮缶詰・鶏卵	中華めん・油・ごま油・さつまいも・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし・きゅうり・塩昆布・りんご
15 水	(延長) お茶・サブレ 牛乳	ふりかけご飯 えびフライ コマダレサラダ コンソメスープ	牛乳 ケーキ	牛乳・バナメイエビ・鶏卵・ホイップクリーム	米・薄力粉・パン粉・油・じゃがいも・ビーフ	ブロッコリー・にんじん・コーン・たまねぎ・赤ピーマン・青ピーマン・黄桃缶
16 木	(延長) お茶・パイ菓子 牛乳	黒糖パン 松風焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	牛乳・ふたひき肉・豆腐・豆乳・麦みそ・ロースハム・ウインナーソーセージ	食パン・パン粉・砂糖・いりごま・マヨドレ・じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・あおのり・くりかぼちゃ・レズン・きゅうり・キャベツ
17 金	(延長) お茶・ビスケット 牛乳	ご飯 さわらのコマ味噌焼き チーズサラダ すまし汁 バナナ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳・さわら・麦みそ・チーズ・絹ごし豆腐・鶏卵	米・いりごま・砂糖・油・ホットケーキミックス	キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・バナナ・くりかぼちゃ
18 土	(延長) お茶・クッキー 牛乳	チャーハン ブロッコリーと竹輪の和風マヨ和え 野菜ジュース	牛乳 かりんとう	牛乳・焼き豚・焼き竹輪・かつお節	米・ごま油・マヨドレ・かりんとう	たまねぎ・にんじん・冷凍ほうれんそう・ブロッコリー・コーン・野菜ジュース
20 月	(延長) お茶・せんべい 牛乳	ご飯 チキンチキンごぼう けんちん汁 すまし汁	牛乳 餃子の皮ピザ	牛乳・若鶏もも・豆腐・しらす干し・チーズ	米・片栗粉・油・砂糖・手まり麩・ぎょうざの皮	ごぼう・ゆで冷凍グリーンピース・だいこん・にんじん・青ねぎ・冷凍ほうれんそう・えのきたけ・青ピーマン・コーン・トマトケチャップ
21 火	(延長) お茶・クラッカー 牛乳	麻婆丼 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳・豆腐・ふたひき肉・麦みそ・鶏卵	米・ごま油・砂糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・食パン・無塩バター	にんじん・青ねぎ・ブロッコリー・コーン・はくさい・たまねぎ・乾わかめ
22 水	(延長) お茶・サブレ 牛乳	ご飯 鮭のムニエル きゅうりのナムル さつまいものみそ汁 夏みかん缶	牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳・さけ・ロースハム・麦みそ	米・薄力粉・無塩バター・ごま油・ごま・さつまいも・ホットケーキミックス・カルピス・なたね油	切干しいたけ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・チンゲンサイ・なつみかん缶詰
23 木	(延長) お茶・パイ菓子 牛乳	トマトとツナのスパゲティ フレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳・ツナ缶・ベーコン・豆乳・きな粉	スパゲティ・オリーブ油・砂糖・米	ホールトマト・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ・パインアップル缶詰・きゅうり・冷凍ほうれんそう・にんじん
24 金	(延長) お茶・ビスケット 牛乳	ゆかりごはん さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 白菜の味噌汁	牛乳 みかんゼリー	牛乳・さば・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ	米・じゃがいも・油・砂糖	たまねぎ・さやいんげん・にんじん・はくさい・カットわかめ・みかん缶詰
25 土	(延長) お茶・クッキー 牛乳	カレーピラフ さつまいもの煮物 コンソメスープ	牛乳 はたはた焼き	牛乳・若鶏もも・むきえび	米・油・さつまいも・砂糖・甘辛せんべい	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・レモン果汁・青ピーマン・赤ピーマン
27 月	(延長) お茶・せんべい 牛乳	ご飯 ホークチャップ 切干大根のサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 バナナ蒸しパン	牛乳・ふたかた・鶏卵	米・薄力粉・油・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・切干しいたけ・冷凍ほうれんそう・コーン・くりかぼちゃ・にんじん・バナナ
28 火	(延長) お茶・クラッカー 牛乳	ご飯 あじの味噌煮 チンゲン菜ソテー かぼちゃのすまし汁 青りんごゼリー	牛乳 シャムサンド	牛乳・あじ・麦みそ	米・砂糖・油・ゼリー・食パン	チンゲンサイ・コーン・にんじん・くりかぼちゃ・まいたけ・たまねぎ・カットわかめ・ブルーベリージャム
29 水	(延長) お茶・サブレ 牛乳	塩焼きそば アスパラのこまマヨ和え 中華スープ	牛乳 鮭とコーンのおにぎり	牛乳・ふたひき肉・かつお節・ちくわ	中華めん・ごま油・いりごま・マヨネーズ・米	キャベツ・にんじん・にら・アスパラガス・りよくとうもろやし・たまねぎ・カットわかめ・コーン・冷凍コーン
30 木	(延長) お茶・パイ菓子 牛乳	親子丼 大豆とひじきのサラダ すまし汁	牛乳 みたらしまカロニ	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・大豆水煮缶詰	米・砂糖・マカロニ・片栗粉	たまねぎ・乾ひじき・レタス・こまつな・だいこん・しめじ
31 金	(延長) お茶・ビスケット 牛乳	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜と大豆のスープ バナナ	お茶 ぎつねおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ロースハム・大豆水煮缶詰・ウインナーソーセージ・油揚げ	ロールパン・じゃがいも・マヨドレ・米・砂糖・しろごま	にんにく・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・キャベツ・青ピーマン・バナナ

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (リノール当量・RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上	561	23.0	19.1	265	1.8	183	0.32	0.45	29	4.8	1.7
3歳未満	507	19.5	19.2	278	1.4	162	0.26	0.42	23	3.9	1.4