

5 月 給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	木	ご飯 魚のみそ煮 ごまマヨネーズあえ けんちん汁	米 砂糖 ごま里芋 マヨネーズ ごま油	さわら みそ 竹輪 豆腐	しょうが小松菜人参 きゅうり ごぼうねぎ	499	16.2
2	金	ご飯 かぶとのハンバーグ いんげんのソテー 豆乳スープ	米 油 砂糖 ごま油 コーン缶	豚肉 鶏肉 豆乳 ベーコ ンハム	玉ねぎ いんげん 人参 しめじ ねぎ	501	15.2
3	土	憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	🔪 ご飯 ハヤシチュー ひじきサラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター 砂糖	牛肉 干しひじき ツナ缶 チーズ	ニンニク玉ねぎ人参 トマト キャベツ	428	15.1
8	木	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 磯和え みそ汁	米 じゃが芋 油 砂糖 でんぶん	鶏肉 かまぼこ のり わかめみそ	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり	456	15.7
9	金	ご飯 若草焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	米 油 砂糖 でんぶん ごま	豆腐 卵 油揚げ さつま揚げ みそ	にら 切り干し大根 人参いんげん白菜	464	16.2
10	土						
11	日						
12	月	🔪 ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター マヨネーズ	牛肉 豚肉ハム ヨーグルト	玉ねぎ人参ピーマン ニンニク きゅうり	532	16.5
13	火	ご飯 焼き魚のあんかけ もやしとピーマンのソテー みそ汁	米 砂糖 でんぶん 油	たら ベーコン みそ 厚揚げ	玉葱 人参 いんげん 椎茸 もやし しめじ	501	16.5
14	水	ご飯 かぼちゃのグラタン にんじんしりしり 小松菜のスープ	米 小麦粉 バター	チーズベーコン牛乳 ツナ缶 卵 豆腐	南瓜 玉葱 しめじ 人参 もやし小松菜	527	17
15	木	ピースご飯 鶏肉のマーマレード焼き かみかみサラダ きのこスープ	米 マーマレード コーン缶 じゃが芋	昆布鶏肉シラス干し 大豆 ベーコン	キャベツ きゅうり えのきしめじ椎茸	519	17.5
16	金	お弁当の日					
17	土						
18	日						
19	月	🔪 ご飯 ツナカレー フレンチサラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター	ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ニンニク	510	12
20	火	肉うどん 春雨の酢もの 果物	うどん 砂糖 油 春雨	牛肉 ハム	玉葱 人参 きゅうり	474	17.5
21	水	ご飯 鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物	米 小麦粉 油砂糖 じゃが芋コーン缶	鶏肉 スkimミルク ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	532	14.3
22	木	ご飯 肉豆腐卵とじ 甘酢あえ すまし汁	米 しらたき 油 砂糖	牛肉 豆腐 卵 竹輪 わかめ 昆布	人参ねぎ キャベツ きゅうり ちんげん菜	488	15.5
23	金	(リクエスト給食) ハンバーガー わかめスープ 白菜とリンゴのサラダ ーロゼリー	パン 油 砂糖	牛肉 豚肉 わかめ チーズ	白菜 りんご 玉葱	443	14.6
24	土						
25	日						
26	月	誕生会 チキンピラフ チキンカツ キャベツと甘夏のサラダ コーンスープ	米 バター 油 パン粉 じゃが芋 コーン缶	鶏肉 卵	玉葱 人参 椎茸 キャベツ きゅうり	545	14.5
27	火	ご飯 豆腐とキャベツのみそ炒め 野菜のナムル 果物	米 油 砂糖 コーン缶 ごま油	豆腐 豚肉 みそ しらす干し	人参 玉葱 キャベツ もやしチンゲン菜	478	14.7
28	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま和え みそ汁	米 油 ごま 砂糖	豚肉 豆腐 わかめ みそ	玉葱 キャベツ 生姜 もやし人参しめじ	489	15.7
29	木	ご飯 チャンブル わかめスープ 果物	米 油 ごま 砂糖	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ	人参 もやし にら 玉葱	467	15.2
30	金						
31	土						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり、スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

5 月 給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	木						
2	金						
3	土	憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水						
8	木						
9	金						
10	土						
11	日						
12	月						
13	火						
14	水						
15	木						
16	金						
17	土						
18	日						
19	月						
20	火						
21	水						
22	木						
23	金						
24	土						
25	日						
26	月						
27	火						
28	水						
29	木						
30	金	ご飯 魚のトマト煮 ごま和え みそ汁	米 砂糖 じゃが芋 ごま	さば 油揚げ みそ	人参 いんげん なす えのき ねぎ	517	17.4
31	土						