



5月 給食献立表



令和4年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	【端午の節句】 すきやき風豚丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 いちご お茶	中華おこわおにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	豚はら・豚もも・だしパック 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・もち米 白すりごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・ブロッコリー 赤いトウモロコシ・キャベツ・根深ねぎ カットわかめ・いちご・きゅうり りよくとうもやし・バナナ
6	金	五分つきご飯 白身魚の刺身がけ 大豆とひじき煮 みそ汁 いちご お茶	あんぱん 即席漬 夏みかん 牛乳	白身魚・だしパック・だいず 油揚げ・淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・強力粉 薄力粉・製菓用ゴマ油・白いりゴマ ごま油	しょうが・にんじん・ほしひじき・にんじん さやいんげん・根深ねぎ・ほうれんそう いちご・キャベツ・きゅうり・なつみかん
7	土	そぼろ丼 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・油	だし昆布・にんじん・切のり カットわかめ・きゅうり・キャベツ たまねぎ・ほうれんそう・清見オレンジ
9	月	五分つきご飯 鯖のカレー揚 和風ポテトサラダ 豚汁 りんご お茶	かやくおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	まさば・べーコンがゆ・絹ごし豆腐 豚もも・だしパック・淡色辛みそ 油揚げ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・上白糖・米・白すりごま	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ 大根・ごぼう・万能ねぎ・りんご 乾しいたけ・さやいんげん・焼きのり バナナ
10	火	ご飯 焼肉 さつま芋と昆布煮 豆苗のスープ バナナ お茶	はちみつトースト ツナサラダ りんご 牛乳	豚もも・だしパック・絹ごし豆腐 ツナ缶・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも・食パン・バター はちみつ	にんじん・キャベツ・ピーマン・刻み昆布 りよくとうもやし・豆腐・バナナ・きゅうり 大根・りんご
11	水	たけのこご飯 鮭の磯焼き ごぼうのきんぴら みそ汁 夏みかん お茶	梅みそおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	油揚げ・だしパック・生鮭 淡色辛みそ・かつお節・鶏肝臓 普通牛乳	米・上白糖・油・だし汁	たけのこ・おのり・ごぼう・にんじん さやいんげん・カットわかめ・大根 根深ねぎ・ほうれんそう・なつみかん 梅干し・しょうが・バナナ
12	木	ミートライス ドレッシングサラダ 白菜のスープ バナナ お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 夏みかん 牛乳	豚ひき肉・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・うずら豆・乾・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・きゅうり キャベツ・はくさい・ほうれんそう バナナ・焼きのり・なつみかん
13	金	五分つきご飯 白身魚の葱ソース じゃが芋のソテー みそ汁 りんご お茶	いちごジャムサンド 即席漬け バナナ 牛乳	白身魚・べーコンがゆ・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・じゃがいも 食パン・グラニュー糖・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・たまねぎ はくさい・ほうれんそう・りんご・いちご レモン・キャベツ・きゅうり・バナナ
14	土	納豆ご飯 豚と大根煮 おひたし 味噌汁 果物 お茶	焼きおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・豚もも かつお節・淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖	大根・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・はくさい・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ
16	月	ご飯 鶏肉の唐揚げ 干草あえ 若竹汁 りんご お茶	鮭おにぎり 昆布和え バナナ 牛乳	豚もも・油揚げ・だしパック・甘塩鮭 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・白いりゴマ・ごま油	しょうが・にんじん・ほうれんそう カットわかめ・たけのこ・根深ねぎ りんご・焼きのり・キャベツ・塩昆布 バナナ
17	火	五分つきご飯 鯖のトマトソース じゃが芋炒り煮 きのこのスープ バナナ お茶	あんぱん ツナサラダ りんご 牛乳	まさば・淡色辛みそ・豚もも だしパック・木綿豆腐・こしあん ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・強力粉 薄力粉・製菓用ゴマ油・はちみつ	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん さやいんげん・えのきたけ・ぶなしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ きゅうり・大根・りんご
18	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 夏みかん お茶	焼きおにぎり ごま酢あえ りんご 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・べーコンがゆ 絹ごし豆腐・油揚げ・だしパック 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・マカロニ・米 白すりごま	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ はくさい・ほうれんそう・なつみかん りよくとうもやし・りんご
19	木	五分つきご飯 鮭のフライ 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	梅わかめおにぎり チキンサラダ 夏みかん 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・じゃがいも・米・白いりゴマ はちみつ	切干しいたけ・にんじん さやいんげん・りよくとうもやし 根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ・梅干し 乾燥わかめ・きゅうり・キャベツ なつみかん
20	金	カレーライス ドレッシングサラダ 豆腐スープ りんご お茶	昆布おにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・だしパック 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 白いりゴマ・上白糖	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・キャベツ・ごまつな・塩昆布 焼きのり・かぼちゃ・バナナ
21	土	和風うま煮丼 ごぼうのきんぴら 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・油揚げ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 そうめん・ひやむぎ	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・ごぼう さやいんげん・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・大根 万能ねぎ・だし昆布
23	月	ご飯 白身魚の香味だれ さつま芋と昆布煮 みそ汁 夏みかん お茶	大豆ナゲット ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	白身魚・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・だいず水煮 鶏ひき肉・普通牛乳	米・かたくり粉・油・白いりゴマ 上白糖・ごま油・さつまいも・パン粉	しょうが・万能ねぎ・刻み昆布・なめこ ほうれんそう・カットわかめ・なつみかん ブロッコリー・赤いトウモロコシ・にんじん キャベツ・バナナ
24	火	ご飯 麻婆豆腐 切干ツナサラダ 春雨スープ メロン お茶	ココアトースト 即席漬 夏みかん 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・食パン・バター グラニュー糖・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 緑豆はるさめ・食パン・バター きゅうり・キャベツ・はくさい ほうれんそう・メロン・なつみかん
25	水	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 和風ポテトサラダ みそ汁 バナナ お茶	ライスお焼き ささみ和え バナナ 牛乳	まさば・べーコンがゆ・絹ごし豆腐 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・上白糖・米・白すりごま ごま油	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・大根・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・ブロッコリー
26	木	【誕生会】 五分つきご飯 鶏のりんごソース じゃが芋のきんぴら 豆苗のスープ 夏みかん お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚もも・豚もも・絹ごし豆腐 だしパック・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・薄力粉 製菓用ゴマ油	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン 上白糖・じゃがいも・薄力粉 りよくとうもやし・豆腐・なつみかん いちご
27	金	鮭そぼろ丼 切り昆布サラダ みそ汁 バナナ お茶	二色蒸しパン ごま酢あえ メロン 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・べーコンがゆ 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ 卵・普通牛乳	米・上白糖・ごま油・さつまいも 薄力粉・油・白すりごま	だし昆布・にんじん・切のり・刻み昆布 りよくとうもやし・カットわかめ ほうれんそう・バナナ・きゅうり・メロン
28	土	納豆ご飯 松風焼き おひたし 味噌汁 バナナ お茶	ケチャップおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・かつお節 鶏小間・普通牛乳	米・上白糖・油・白いりゴマ	根深ねぎ・しょうが・ほうれんそう はくさい・たまねぎ・カットわかめ バナナ・にんじん・清見オレンジ
30	月	ハヤシライス 和風サラダ 豆苗のスープ メロン お茶	かやくおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚はら・しらす干し・絹ごし豆腐 だしパック・油揚げ・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖	にんじん・たまねぎ・セロリー ぶなしめじ・トマト缶詰・カットわかめ きゅうり・キャベツ・りよくとうもやし・豆苗 メロン・乾しいたけ・ごぼう さやいんげん・焼きのり・かぼちゃ バナナ
31	火	五分つきご飯 白身魚フライ 大豆とひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	金時パン 白菜漬 夏みかん 牛乳	白身魚・だいず・油揚げ だしパック・淡色辛みそ うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・強力粉・製菓用ゴマ油 白いりゴマ・ごま油	ほしひじき・にんじん・さやえんどう はくさい・たまねぎ・ぶなしめじ ほうれんそう・バナナ・きゅうり なつみかん

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
549 kcal	22.8 g	14.5 g	196 mg	2.5 mg	355 μg	0.37 mg	0.39 mg	37 mg

★食材の納入により献立変更がございます