



5月 給食献立表



令和5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
1	月	五分つきご飯 鮭の香味焼 豚肉と春雨炒め バナナ お茶	焼きおにぎり ささみ和え 清見オレンジ 牛乳	生鮭・淡色辛みそ・豚小間肉 木綿豆腐・だしパック・ささ身 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 普通はるさめ・ごま油・さつまいも 米・白すりごま	根菜ねぎ・しょうが・にんじん りょくとうもやし・キャベツ・にら こまつな・カットわかめ・バナナ 清見オレンジ
2	火	【端午の節句】 たけのこご飯 鶏の南部焼き 豆腐すまし汁 お茶	トースト ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	油揚げ・だしパック・鶏もも・だいず 絹ごし豆腐・A-コンスタイ 普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ・油 食パン・バター・グラニュー糖 はちみつ	たけのこ・しょうが・にんじん・ごぼう だし昆布・根菜ねぎ・カットわかめ りんご・いちご・きゅうり・キャベツ バナナ
6	土	そばろ井 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	みそおかかおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し・だしパック 淡色辛みそ・かつお節・普通牛乳	米・上白糖・油・だし汁	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・こまつな・清見オレンジ
8	月	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ じゃが芋のソテー バナナ お茶	あんぱん 昆布和え りんご 牛乳	まさば・A-コンスタイ・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・強力粉・薄力粉 上白糖・米油・白いりゴマ・ごま油	しょうが・にんじん・たまねぎ・なめこ こまつな・カットわかめ・バナナ キャベツ・塩昆布・りんご
9	火	五分つきご飯 鶏のりんごソース オードロサラダ きのこのスープ 夏みかん お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米	りんご・たまねぎ・フロッコリー・にんじん ホーロー缶詰・えのきたけ・ぶなしめじ 根菜ねぎ・こまつな・なつみかん 焼きのり・バナナ
10	水	五分つきご飯 白身魚のソテー 大豆とひじき煮 バナナ お茶	きつねうどん 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・鶏もも・一口大 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・干しうどん	しょうが・たまねぎ・ほしひじき・にんじん さやいんげん・こまつな・バナナ 根菜ねぎ・乾しいたけ・だし昆布 なつみかん
11	木	五分つきご飯 和風ハンバーグ ツナサラダ 白菜のスープ りんご お茶	梅じゃこおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ツナ缶・だしパック しらす干し・鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・はちみつ・米	たまねぎ・にんじん・きゅうり・大根 はくさい・こまつな・りんご・梅干し 焼きのり・しょうが・バナナ
12	金	鮭そぼろ丼 ごぼうのきんぴら バナナ お茶	大学芋 チキンサラダ りんご 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	米・上白糖・油・じゃがいも さつまいも・白いりゴマ・はちみつ	だし昆布・にんじん・切のり・ごぼう さやいんげん・たまねぎ・こまつな バナナ・きゅうり・キャベツ・りんご
13	土	わかめご飯 豚と大根煮 おひたし 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	豚もも・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	米・上白糖	乾燥わかめ・大根・にんじん 乾しいたけ・こまつな・はくさい たまねぎ・カットわかめ・清見オレンジ ごぼう・さやいんげん・焼きのり
15	月	五分つきご飯 白身魚の葱ソース さつま芋と昆布煮 みそ汁 バナナ お茶	ライスお焼き ごま和え りんご 牛乳	白身魚・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・さつまいも・米 白すりごま	しょうが・根菜ねぎ・刻み昆布 カットわかめ・大根・こまつな・バナナ にんじん・キャベツ・りんご
16	火	ミートライス 大根サラダ 豆苗のスープ 夏みかん お茶	たつぷりヨーバソ 即席漬け バナナ 牛乳	豚ひき肉・しらす干し・木綿豆腐 だしパック・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・白すりごま 強力粉・薄力粉・米油・白いりゴマ ごま油	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・大根 きゅうり・りょくとうもやし・豆苗 なつみかん・ホーロー缶詰 ホーロー缶詰・キャベツ・バナナ
17	水	五分つきご飯 さばの照焼 じゃが芋そぼろ煮 みそ汁 バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり 蒸し南瓜 夏みかん 牛乳	まさば・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ 鶏もも・一口大・普通牛乳	五分つき米・油・じゃがいも 上白糖・かたくり粉・米・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・にら はくさい・バナナ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・かぼちゃ・なつみかん
18	木	【誕生会】 五分つきご飯 鶏かつ 干草あえ わかめスープ りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・白すりごま・米油	にんじん・ほうれんそう・カットわかめ たまねぎ・こまつな・りんご・いちご
19	金	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 ごま酢あえ 豚汁 バナナ お茶	梅おかかおにぎり ツナサラダ りんご 牛乳	生鮭・豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・かつお節・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・米・はちみつ	こまつな・にんじん・きゅうり りょくとうもやし・大根・ごぼう・万能ねぎ バナナ・梅干し・りんご
20	土	和風うま煮井 わかめサラダ 味噌汁 果物 お茶	さつま芋蜂蜜和え 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 さつまいも・はちみつ	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・カットわかめ きゅうり・キャベツ・こまつな 清見オレンジ
22	月	五分つきご飯 麻婆豆腐 フロッコリーサラダ 春雨スープ メロン お茶	鮭おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・甘塩鮭 うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・普通はるさめ 米・白いりゴマ	しょうが・根菜ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・フロッコリー ホーロー缶詰・キャベツ・はくさい こまつな・メロン・焼きのり・バナナ
23	火	五分つきご飯 鯖のトマトソース マカロニサラダ バナナ お茶	茶飯おにぎり そら豆 りんご 牛乳	まさば・淡色辛みそ・A-コンスタイ 絹ごし豆腐・だしパック・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・マカロニ・じゃがいも・米	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・キャベツ・りょくとうもやし 根菜ねぎ・こまつな・バナナ・焼きのり そらまめ・りんご
24	水	カレーライス ビクルス風 豆苗のスープ 夏みかん お茶	ほうろうどん バナナ 牛乳	豚もも・木綿豆腐・だしパック A-コンスタイ・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・干しうどん	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 大根・セロリー・きゅうり・りょくとうもやし 豆苗・なつみかん・こまつな・バナナ
25	木	五分つきご飯 鮭の磯焼き 豆腐チャール バナナ お茶	わかめおにぎり ささみ和え 夏みかん 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉 だしパック・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 米・白いりゴマ・白すりごま	あおのり・りょくとうもやし・にんじん にら・なめこ・えのきたけ・カットわかめ バナナ・乾燥わかめ・キャベツ こまつな・なつみかん
26	金	五分つきご飯 鶏のA-わ焼 切干大根の炒め煮 コン入りスープ メロン お茶	ドーナツ 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック・卵 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・薄力粉 グラニュー糖・ごま油・白いりゴマ	しょうが・切干しいたけ・にんじん さやいんげん・ホーロー缶詰・キャベツ たまねぎ・こまつな・メロン・きゅうり バナナ
27	土	五分つきご飯 白身魚の香味焼 野菜炒め 味噌汁 果物 お茶	ごまみそおにぎり 果物 牛乳	白身魚・淡色辛みそ・豚もも だしパック・赤色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 米・白すりごま・だし汁	根菜ねぎ・しょうが・たまねぎ・キャベツ にんじん・カットわかめ・こまつな 清見オレンジ・万能ねぎ
29	月	すきやき風豚井 アロワンのわか和え みそ汁 りんご お茶	おこわおにぎり そら豆 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック かつお節・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・もち米・ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・フロッコリー・根菜ねぎ こまつな・りんご・そらまめ・バナナ
30	火	五分つきご飯 白身魚のトマトソース 春雨和え 白菜のスープ バナナ お茶	もち米団子 ごま和え メロン 牛乳	白身魚・A-コンスタイ・木綿豆腐 だしパック・豚ひき肉・鶏ひき肉 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・普通はるさめ・ごま油 もち米・白すりごま	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん こまつな・りょくとうもやし・はくさい バナナ・キャベツ・メロン
31	水	五分つきご飯 焼肉 ひじき煮 みそ汁 メロン お茶	金時パン おひたし バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・油揚げ 木綿豆腐・淡色辛みそ うずら豆・乾・かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・強力粉・薄力粉・米油	にんじん・キャベツ・ピーマン ほしひじき・さやいんげん・ぶなしめじ 乾燥わかめ・根菜ねぎ・こまつな・メロン バナナ

☆ 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
551 kcal	23.5 g	15.4 g	204 mg	2.7 mg	325 μg	0.38 mg	0.39 mg	35 mg

★食材の納入により献立変更がございます