

給食献立予定表

2025年 5月

日 曜日	献立名	主要材料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 木	ごはん チーズサンドカツ 絹さやとごぼうのごまあえ ワカメスープ	豚肉、チーズ、卵	精白米 小麦粉、パン粉 ごま ごま	絹さや、ごぼう、人参 ワカメ、もやし	311 Kcal 13.9 g
2 金	ごはん ひじき入がんもどき チンゲン菜のスープ くだもの	豆腐、卵 ウィンナー	精白米 小麦粉 ごま	ひじき、人参、椎茸 チンゲン菜	324 Kcal 13.4 g
3 土	キャベツスパゲティ ミートボール もやしの中華スープ くだもの	ツナ ミートボール	スパゲティ ごま、ごま油	キャベツ もやし、人参、インゲン豆	324 Kcal 12.9 g
5 月	ごはん 鮭フライ ハムとキャベツの炒めもの みそ汁	鮭、卵 ハム 油揚	精白米 小麦粉、パン粉	キャベツ、人参 小松菜、茄子、玉ねぎ	330 Kcal 16 g
6 火	鮭とほうれん草のまぜごはん 鶏唐揚 もやしと椎茸のサンラータン風 くだもの	鮭 鶏肉 合挽肉、卵	精白米、ごま ごま油、片栗粉	ほうれん草 もやし、椎茸、ねぎ、生姜	410 Kcal 15 g
7 水	ごはん 皮なしシューマイ 昆布の煮物 みそ汁	豚挽肉、卵 大豆、竹輪 油揚	精白米	玉ねぎ、枝豆、コーン 昆布、人参 キャベツ、大根、人参	350 Kcal 12 g
8 木	ごはん 豆腐のもちもち焼 カニカマのきゅうりあえ ポトフ	豆腐 カニカマ ウィンナー	精白米 片栗粉 ドレッシング じゃがいも	コーン きゅうり 玉ねぎ、人参、インゲン豆	378 Kcal 12.8 g
9 金	ごはん 豚肉のインゲン巻 トマトときゅうりのサラダ 野菜スープ	豚肉 ちりめんじゃこ ウィンナー	精白米 ごま油	インゲン豆 トマト、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	338 Kcal 10.7 g
10 土	ツナとコーンのサラダスパゲティ ミートボール ブロッコリーの白あえ くだもの	ツナ ミートボール 豆腐	スパゲティ、マヨネーズ 白ごま	コーン、ピーマン ブロッコリー、人参	390 Kcal 15.5 g
12 月	サラダずし ポテトフライ 煮豆 みそ汁	ハム、チーズ 大豆、油揚 豆腐、油揚	精白米、ごま じゃがいも こんにゃく	きゅうり、コーン ごぼう、人参 えのき、大根	390 Kcal 11.2 g
13 火	チキンカレーライス 春雨サラダ 竹輪キュウリ くだもの	鶏肉 ハム 竹輪	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参 きゅうり	345 Kcal 11.5 g
14 水	ごはん チーズ焼 コンソメスープ ブロッコリー	チーズ、ウィンナー ベーコン	精白米	玉ねぎ、南瓜、ミックスベジタブル 玉ねぎ、人参、キャベツ ブロッコリー	322 Kcal 17.2 g
15 木	親子丼 みつばと根菜のごまサラダ みそ汁 くだもの	鶏肉、卵 油揚	精白米 ごま	玉ねぎ、椎茸、インゲン豆 みつば、れんこん、ごぼう、大根 茄子、人参	370 Kcal 15 g
16 金	冷しゃぶラーメンサラダ ウィンナーソテー 卵スープ くだもの	豚肉 ウィンナー 卵、大豆	中華麺、ごまドレ	レタス、トマト、かいわれ大根 人参、玉ねぎ、えのきだけ	400 Kcal 17.5 g
17 土	冷やし中華 豚肉と豆腐の磯辺まき インゲン豆のごまあえ くだもの	卵、ハム 豚肉、豆腐	中華麺 ごま	きゅうり、トマト のり インゲン豆、人参	305 Kcal 15.7 g

19 月	焼肉丼 きゅうりと卵のサラダ 豆と野菜のスープ くだもの	豚肉 卵 ハム	精白米 マヨネーズ	茄子、人参、玉ねぎ、ピーマン きゅうり キャベツ、ミックス豆、玉ねぎ、人参	366 Kcal 17.5 g
20 火	ごはん じゃがいもと肉団子のトマト煮 ハムフライ きゅうりとチーズのサラダ	肉団子 ハム、卵 チーズ	精白米 じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング	玉ねぎ、トマト、ミックスベジタブル きゅうり	391 Kcal 19.7 g
21 水	ごはん 野菜のきつねまき ササミの中華炒め みそ汁	油揚 ササミ 豆腐、油揚	精白米 小麦粉	インゲン豆、人参 ピーマン、赤パプリカ、人参 えのき、大根	355 Kcal 18.5 g
22 木	ごはん 白身魚の南蛮漬 ササミときゅうりのサラダ みそ汁	魚 ササミ 豆腐、油揚	精白米 片栗粉 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、生姜 えのき、大根	331 Kcal 16.5 g
23 金	ピラフ コーンコロッケ えんどう豆のごまあえ みそ汁	豚挽肉、卵 豆腐、油揚	精白米、バター じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま	玉ねぎ、ミックスベジタブル 玉ねぎ、コーン スナップえんどう、人参 えのき、大根	417 Kcal 11.5 g
24 土	ツナと茄子の Pasta チーズハンペンフライ キャベツの昆布あえ くだもの	ツナ ハンペン、チーズ、卵	マカロニ 小麦粉、パン粉	茄子、トマト キャベツ、きゅうり、塩昆布	375 Kcal 20.5 g
26 月	五目そばろごはん ウィンナーソテー 沢煮椀 ミニゼリー	鶏挽肉 ウィンナー ササミ	精白米	人参、椎茸、インゲン豆、生姜 人参、ごぼう、椎茸 ミニゼリー	373 Kcal 14.5 g
27 火	ごはん 豆腐ステーキ 挽肉とポテトのカレー炒め みそ汁	豆腐 合挽肉 豆腐、油揚	精白米 片栗粉 じゃがいも、片栗粉	椎茸、人参 ピーマン えのき、大根	381 Kcal 11.8 g
28 水	ごはん かじきのカレーソテー コールスローサラダ 南瓜豚汁	かじきまぐろ ハム 豚肉	精白米 小麦粉、マヨネーズ ドレッシング こんにゃく	キャベツ、人参、きゅうり 南瓜、人参、ごぼう、大根	361 Kcal 16.5 g
29 木	ごはん 枝豆だんご じゃがいもの金平 トマトのスープ	鶏挽肉、豆腐	精白米 じゃがいも、ごま	枝豆、生姜 人参 もやし、さやえんどう、トマト	359 Kcal 14.7 g
30 金	ごはん クリームシチュー ピーマンの肉づめ くだもの	鶏肉、牛乳 合挽肉、卵	精白米 じゃがいも、小麦粉、バター 小麦粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、ピーマン くだもの	400 Kcal 12.8 g
31 土	ごはん チーズハンバーグ ほうれん草のソテー みそ汁	合挽肉、チーズ、卵、牛乳 ベーコン 油揚	精白米 パン粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル ほうれん草、コーン 小松菜、えのきだけ	399 Kcal 17.2 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。