

## 給食献立予定表

2026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 金	ごはん クリームシチュー ピーマン肉づめ くだもの	ベーコン、牛乳 合挽肉	精白米	キャベツ、コーン、玉ねぎ、人参 ピーマン、玉ねぎ くだもの	330 Kcal 15.6 g
2 土	ごはん ピザポテト 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 じゃがいも	玉ねぎ 人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン ブロッコリー	344 Kcal 19.2 g
4 月	ピラフ コーンコロケ 味噌汁 くだもの	ベーコン 豚挽肉、卵 油揚げ、豆腐	精白米 じゃがいも、パン粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル 玉ねぎ、コーン ワカメ くだもの	400 Kcal 11.1 g
5 火	ごはん 春巻 ベーコンのバター炒め くだもの	豚挽肉 ベーコン	精白米 春巻の皮、じゃがいも バター	もやし インゲン、コーン くだもの	324 Kcal 16.5 g
6 水	冷し中華 豚肉と豆腐の磯辺巻き ブロッコリー くだもの	卵、ハム 豚肉、豆腐	中華麺	キュウリ、トマト のり ブロッコリー くだもの	345 Kcal 17.6 g
7 木	ごはん 白身魚の南蛮漬 ササミとキュウリのサラダ くだもの	魚 ササミ	精白米 ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン キュウリ、生姜 くだもの	372 Kcal 16.4 g
8 金	ごはん インゲンのベーコン巻 豆と野菜スープ くだもの	ベーコン ハム	精白米	インゲン、人参 キャベツ、ミックス豆、人参、玉ねぎ くだもの	356 Kcal 9.3 g
9 土	ソフトめん（ミートソース） チキンナゲット ごぼうとハムのサラダ くだもの	合挽肉 チキンナゲット（卵） ハム	ソフトめん	玉ねぎ、人参、トマト水煮 ごぼう、きゅうり	357 Kcal 19.5 g
11 月	ごはん じゃがいもと肉団子のトマト煮 ハムフライ くだもの	肉団子 ハム、卵	精白米 じゃがいも パン粉	トマト、玉ねぎ、ミックスベジタブル くだもの	320 Kcal 16.2 g
12 火	ごはん チキンのチーズロール コールスローサラダ ワカメスープ	鶏肉、チーズ	精白米 ごま	キャベツ、人参、キュウリ ワカメ、ねぎ	434 Kcal 18.5 g
13 水	五目そばろごはん ウィンナー炒め 沢煮椀 ブロッコリー	鶏挽肉 ウィンナー 鶏ササミ	精白米	人参、椎茸、インゲン、生姜 人参、ゴボウ、椎茸 ブロッコリー	383 Kcal 11.2 g
14 木	ごはん クリームシチュー ウィンナーソテー くだもの	ウィンナー	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、ブロッコリー くだもの	438 Kcal 17 g
15 金	チキンカレーライス マカロニサラダ レタスとベーコンのスープ くだもの	鶏肉 ハム ベーコン	精白米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース キュウリ、人参 レタス、人参 くだもの	390 Kcal 13.8 g
16 土	サラダラーメン ミートボール ハムのスープ ポテトフライ	ツナ ミートボール ハム	中華麺、マヨネーズ じゃがいも	水菜、コーン もやし、さやえんどう	366 Kcal 10.4 g
18 月	ごはん チーズカツサンド 春雨サラダ ワカメスープ	豚肉、チーズ ハム	精白米 マヨネーズ、春雨 ごま	キュウリ、人参 ワカメ、ニラ、ミニトマト	393 Kcal 17.5 g

19	ごはん 豆腐のベーコンステーキ 挽肉とポテトのカレー炒め すまし汁	ベーコン、豆腐 合挽肉	精白米 じゃがいも、片栗粉	ピーマン ゴボウ、人参、大根、三つ葉	341 Kcal 15.5 g
20	鮭とホウレン草のまぜずし 鶏唐揚 きのこのミネストローネ くだもの	鮭 鶏肉	精白米、ごま	ホウレン草 チンゲン菜、ミックス豆、えのき くだもの	388 Kcal 12.7 g
21	ハヤシライス ポテトサラダ レタスとトマトのスープ くだもの	豚肉 ハム	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	しめじ、玉ねぎ 人参、きゅうり レタス、トマト くだもの	396 Kcal 10.4 g
22	ごはん 豚肉のアスパラ巻き 厚揚げと小松菜の煮物 野菜スープ	豚肉 厚揚げ ウィンナー	精白米	アスパラ 小松菜 玉ねぎ、キャベツ、人参	340 Kcal 8.4 g
23	ツナと茄子のスパゲティ キャベツの昆布和え チーズハンペンフライ くだもの	ツナ ハンペン、チーズ、卵	スパゲティ パン粉	茄子、トマト キャベツ、塩昆布 くだもの	428 Kcal 18 g
25	ごはん コーンハンバーグ 味噌汁 粉ふき芋、くだもの	合挽肉、卵、牛乳 油揚げ	精白米 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ、コーン 小松菜、えのき くだもの	326 Kcal 13.2 g
26	三色丼 ポテトフライ レタス、トマトのスープ くだもの	合挽肉、卵 ハム	精白米 じゃがいも	きゅうり レタス、トマト くだもの	345 Kcal 12.5 g
27	ごはん チンジャオロースー 竹輪とキュウリの梅肉あえ ヨーグルト	豚肉 竹輪 ヨーグルト	精白米 ごま	ピーマン、もやし、生姜 キュウリ、梅干	382 Kcal 22 g
28	ごはん ピーマンと豚肉の味噌炒め 鮭フライ 味噌汁	豚肉 鮭、卵 油揚げ	精白米 パン粉	キャベツ、ピーマン キャベツ、小松菜	330 Kcal 7 g
29	唐揚げサラダごはん 煮豆 野菜スープ くだもの	鶏肉 大豆、油揚げ ウィンナー	精白米 こんにゃく	トマト、レタス 人参、ゴボウ 玉ねぎ、人参、キャベツ くだもの	348 Kcal 9.5 g
30	きのこのパスタ トマトとキュウリのサラダ もやしの中華スープ くだもの	ベーコン ちりめんじゃこ	スパゲティ ごま	しめじ、ホウレン草 トマト、キュウリ もやし くだもの	334 Kcal 9 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。