

令和8年度 5月 献立 予定表

こんげつの きゅうしょく もくひょう

・あたらしいなかまと たのしいきゅうしょく
じかんと すごそう



1	曜	こんだて	あか おもにもやにくになる	き おもにもつやちからのもとになる	みどり おもにもからだのしょうじきをとのえる	エネルギー kcal
7	木	パンサンスー むぎごはん こにほしのあます えびととうふのチリソースに	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり えび とうふ たまご ロースハム しらすほし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ほるさめ ごま	たまねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく チンゲンさい きゅうり キャベツ にんじん	776
8	金	おからいりハンバーグ こまつなごまあえ ごはん そうめんじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく おから いとかまほこ とうふ あぶらあげ	こめ パンこ さとう パター あぶら ごま そうめん	たまねぎ コーン こまつな もやし にんじん ねぎ トマト	706
給食ウィーク (15日まで)						
11	月	やさいのこんぶあえ ゆかりごはん ひじきと だいすのにももの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき こんぶ だいす	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな	729
12	火	だいがくいも むぎごはん はっほうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	こめ むぎ でんぶん あぶら さつまいも さとう みずあめ ごま	しょうが しいたけ たけのこ にんじん きくらげ こまつな たまねぎ はくさい	734
13	水	きゅうりのサラダ ちくわのいそべあげ カレーうどん ミックスフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン パイン パナナ みかん	700
14	木	こまつなごまあえ グリーンピース ごはん ぶたにくのうめみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あつあげ みそ いとかまほこ	こめ あぶら ごま さとう	グリーンピース しょうが たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ しそ りめ こまつな もやし	713
15	金	いちご& マーガリン コッパン ひじきとチーズの てっこサラダ クラムチャウダ	ぎゅうにゅう たら あさり ぶたにく しらすほし かつおぶし ひじき	パン じゃがいも パター こむぎこ いちご&マーガリン	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ きゅうり キャベツ コーン	726
かみかみ 献立						
18	月	ししゃものフリッター トマトときゅうりのサラダ ふたキムごはん わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも たまご とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	にんじん はくさい ねぎ たけのこ トマト きゅうり キャベツ コーン だいこん たまねぎ	711
19	火	ぶりかけ むぎごはん しんじゃがのうまに もやしとわかめの すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく シーチキン わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん もやし キャベツ	702
20	水	とりにくのガーリックやき キャベツのあえもの むぎごはん じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ みそ のり	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん しめじ ねぎ にんにく	736
21	木	チンゲンさいの ナムル ごはん パインヨーグルト にくだんごのすぶたふう	ぎゅうにゅう ヨーグルト にくだんご	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ チンゲンさい キャベツ にんにく パインアップル トマト	773
22	金	パンネのミートソース コッパン あまなつみかん キャロットラペ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	パン マカロニ こむぎこ あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト グリンピース きゅうり レーズン なつみかん	704
26	火	さばのてりやき はくさいのあえもの むぎごはん キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ ロースハム	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	はくさい にんじん こまつな たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	711
27	水	スペインふうオムレツ カレーサラダ ごはん ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご ロースハム とうふ チーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり しいたけ トマト	701
28	木	かけてたべよう ヒピンパンドン えのきのちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう いとかまほこ たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ こまつな	701
29	金	かほちゃとツナの ナッツサラダ こくとうパン ポークチャップ	ぎゅうにゅう ぶたにく シーチキン	パン さとう じゃがいも アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト かほちゃ きゅうり ブロッコリー	713