

令和 8 年 5 月分献立表 給食回数 17 回

11日(月)	ごはん ごましお かつおとだいずのさっぱり あえ やさいスープ ぎゅうにゅう	12日(火)	むぎごはん ハヤシライス ビクルス ぎゅうにゅう	13日(水)	しろパン いちごジャム ポテトグラタン やさいソテー ぎゅうにゅう	14日(木)	むぎごはん とりにらどん サンラータン ミニフィッシュ ぎゅうにゅう	15日(金)	ごはん なまあげのせせんに はるさめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう
●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 ●かつおと大豆のさっぱり 揚げ油 1 煮し大豆 20 片栗粉 3 揚げ油 2 かつお(角) 40 しょうが 0.5 しょうゆ 1.6 片栗粉 7.2 水 4 しょうゆ 2 砂糖 2 レモン果汁(冷) 2 ●野菜スープ 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 水 120 エネルギー 669 kcal たんぱく質 31.0 g	●まごはん 精白米 0.8 しょうゆ 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 にら 3 ごま油 0.5 ●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 しょうゆ 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 粗塩 0.5 じゃが芋 30 マッシュルーム(冷) 3 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5 砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 マッシュルーム 3 ●ビクルス きゅうり 35 砂糖 2 エネルギー 693 kcal たんぱく質 25.0 g	●白パン 白パン(減塩) 40 ●いちごジャム(15) いちごジャム 15 ●ポテトグラタン 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.5 しょうゆ 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 4 牛乳 51.5 粗塩 0.1 じゃが芋 70 ゆで塩 3 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7 ●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 10 ゆで塩 5 ホールコーン(冷) 35 エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.5 g	●まごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●とりにら丼 揚げ油 3 とり肉(皮つき) 30 とり肉(皮なし) 30 酒 1 粗塩 0.3 しょうゆ 0.01 にんにく 0.2 片栗粉 8.5 ごま油 0.5 しょうが 20 たまねぎ 8 水 1 みりん 1 砂糖 1.5 しょうゆ 3 にら 10 ●サンラータン 油 0.5 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 5 たけのこ(水煮) 10 エネルギー 668 kcal たんぱく質 32.5 g	●ごはん 精白米 80 水 120 粗塩 0.5 しょうゆ 0.02 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 もやし 15 キャベツ 20 酢 1 ラー油 0.03 片栗粉 0.5 水 5 長ねぎ 5 ●ミニフィッシュ(5) ミニフィッシュ(袋) 5 ●生揚げの四川煮 しょうゆ 2 にんにく 0.2 しょうが 0.3 キヤベツ 0.1 豆板醤 0.1 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.6 しょうゆ 3 トマトケチャップ 10 水 10 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 65 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 水 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 粗塩 0.7 しょうゆ 0.02 しょうゆ 1 中華スープの素 1.5 エネルギー 660 kcal たんぱく質 28.2 g					
●ごはん 精白米 80 ●ふりかけ けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.2 粗塩 0.06 しょうゆ 0.2 ●豚肉と野菜のしょうが 油 0.5 しょうが 2 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 たまねぎ 40 にんじん 10 ゆで塩 10 キャベツ 38 ゆで塩 10 酒 1.3 粗塩 0.1 しょうゆ 4.5 みりん 1.3 片栗粉 0.8 水 10 小松菜 10 ゆで塩 エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.4 g	●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 じゃが芋 20 えのきたけ 3 豆腐 20 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 長ねぎ 5 ●ロールパン ロールパン(減塩) 40 ●とり肉のから揚げ(塩こうじ) 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 塩こうじ 6 にんにく 0.2 しょうが 0.3 片栗粉 13.9 ●ワンタンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20 粗塩 0.6 しょうゆ 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 ワンタンの皮 8 チンゲン菜 10 ●メロン(クインシー・1/12) メロン 45.8 エネルギー 624 kcal たんぱく質 31.6 g	●ごはん 精白米 80 ●さばの塩焼き(50) 油 0.1 塩さば(切り身) 50 ●切り干し大根の炒め汁 油 0.3 にんじん 5 切り干し大根 6 焼きちくわ(減塩) 10 水 10 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 こんにやく 15 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 25 粗塩 0.4 豆腐 20 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10 エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.9 g	●まごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●チキンカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.15 とり肉(皮つき) 25 とり肉(皮なし) 25 粗塩 0.1 しょうゆ 0.01 白ワイン 1 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 粗塩 1.2 ウスターソース 3 じゃが芋 50 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5 ●ごまきゅうり きゅうり 35 酢 2 砂糖 0.6 粗塩 0.4 白いりごま 1 ごま油 0.5 エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.0 g	●ぶどうパン ぶどうパン 40 ●ポークビーイズ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 0.7 しょうゆ 0.05 じゃが芋 40 水 80 大豆 17 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 油 1 小麦粉 1 ●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 15 にんじん 10 キャベツ 15 グリーンアスパラガス 10 ゆで塩 ●和風かつおドレッシング エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.1 g					

25日(月)	運動会振替休日(給食停止日)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
		きな粉パン 揚げ油 7.3 胚芽コッペパン(減塩) 50 きな粉 3 砂糖 5 塩 0.03 ●カレーシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 0.8 じゃが芋 50 水 40 テーズ 5 カレー粉 0.4 牛乳 41.2 米粉 3 ほうれん草 5 ゆで塩 ●キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんじん 5 スープの素 0.3 粗塩 0.2 こしょう 0.01 エネルギー 681 kcal	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ブルコギ丼 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんにく 0.5 しょうが 0.5 酒 0.5 しょうゆ 0.7 ごま油 0.5 たまねぎ 40 にんじん 5 ゆで塩 酒 0.5 砂糖 2 しょうゆ 5 コチジャン 0.2 片栗粉 1 水 ビーマン 7 ゆで塩 白いりごま 1 ●わかめとコーンのスー ベーコン 2 水 150 とり肉(皮なし) 10 エネルギー 672 kcal	むぎごはん プルコギどん わかめとコーンの スープ れいとうみかん ぎゅうにゅう にんじん 5 たまねぎ 15 ホールコーン(冷) 20 粗塩 0.7 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 5 生わかめ 5 ●冷凍みかん 冷凍みかん 80 ●ごはん 精白米 80 ●ちくわの磯辺揚げ(2) 揚げ油 4.3 焼きちくわ(減塩) 33.3 小麦粉 3.3 あおさ 0.3 水 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 にんじん 5 ゆで塩 もやし 40 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 ●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 5 にんじん 15 こんにやく 10 水 25 じゃが芋 エネルギー 658 kcal	ごはん ちくわのいそべあげ もやしいため ぶたじる ぎゅうにゅう 豆腐(冷) 20 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10 ●サンドパン サンドパン(減塩) 40 ●ハンバーグ和風ソース 油 0.1 ハンバーグ(減塩) 70 油 0.3 たまねぎ 10 水 4.5 砂糖 1.6 しょうゆ 2.4 みりん 1.6 片栗粉 0.3 水 ●粉ふき芋 水 じゃが芋 70 ゆで塩 0.2 ●コンソメスープ 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 粗塩 0.5 こしょう 0.02 エネルギー 617 kcal	サンドパン ハンバーグわふうソース こふき いも コンソメスープ ぎゅうにゅう スープの素 1 うずら卵(水煮) 25 パセリ 0.5
		たんぱく質 26.1 g	たんぱく質 29.2 g	たんぱく質 25.6 g	たんぱく質 29.4 g	
A地区		A地区	A地区	A地区	A地区	
B地区		B地区	B地区	B地区	B地区	
C地区		C地区	C地区	C地区	C地区	

振替休日