



日	曜 日	牛 乳	献 立 名	食 品 名						栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしをととのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたもち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	木		揚げパン ウインナーソーテ ー ポトフ	きな粉 フランクフル ト 鶏肉	牛乳	チンゲンサイにんじん	たまねぎ コーン 大根	パン グラニュー糖 じゃがいも さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	815 29.7 34.1	Kcal g g
2	金		ごはん 炒り豆腐のつつみ焼き おかか和え 豚汁 ゼリー（日向夏）	おかか和えの素 豚肉 油揚げ みそ 炒り豆腐のつつみ焼 き	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	米 さとう 板こんにやく 日向夏ゼリー		エネルギー たんぱく質 脂質	703 27.1 16.4	Kcal g g
7	水		ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 ちゃんこ汁	ちくわ 平天 豚肉 鶏肉だんご 油揚げ	牛乳 あおのり 干しひじき	にんじん 枝豆 にら	大根 土しょうが	米 天ぷら粉 さとう 板こんにやく	油	エネルギー たんぱく質 脂質	688 25.8 18.1	Kcal g g
8	木		コッペパン 煮込みハンバーグ シャキシャキサラダ かぼちゃのポタージュ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	トマトにんじん かぼちゃ	ごぼう れんこん たまねぎ	パン さとう 片栗粉	マヨネーズタイプ ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	869 34 34	Kcal g g
9	金		麦入りごはん 肉じゃがコロッケ 無限ピーマン ワタンスープ	ワタタン 豚肉	牛乳 塩昆布	ピーマンにんじん にら	はくさいもやし	米 麦 肉じゃがコロッ ケ	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	700 20.8 21.3	Kcal g g
12	月		ごはん カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	米 じゃがいも さとう	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	795 21.7 22.8	Kcal g g
13	火		ごはん さわらの竜田揚げ ツナサラダ そうめんのすまし汁(2025.5) ゆかり	さわら竜田揚げ ツナ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ コーン ゆかり	米 三輪そうめん	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	751 32.4 24	Kcal g g
14	水		ごはん 麻婆豆腐 鶏肉とチンゲン菜のオイスターソース 炒め ミックスフルーツ	豆腐 豚肉 だいず 鶏肉	牛乳	青ねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく 土しょうが 白ねぎ パインアップル 黄桃 みかん	米 さとう 片栗粉 ナタデココ	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	778 31.3 23.5	Kcal g g
15	木		コッペパン 照り焼きチキン ジャーマンポテト 担々春雨スープ ミルメーク	照り焼きチキン ベーコン 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく 干しいたけ	パン じゃがいも はるさめ ミルメーク	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	854 38 30.9	Kcal g g
16	金		麦入りごはん いかの天ぷら きんぴらごぼう 利休汁	いか天ぷら 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 干しいたけ	米 麦 さとう	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	758 26.5 23.9	Kcal g g
19	月		ごはん 肉じゃが だし巻き卵 春キャベツのおひたし	豚肉 平天 だし巻きたまご かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ 土しょうが 春キャベツ	米 じゃがいも 糸こんにやく さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	728 26.7 17.3	Kcal g g
20	火		ごはん さばのみそ煮 白菜と切干大根のごまあえ 沢煮椀	さばみそ煮 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい 切干しだいこん 大根 たまねぎ ごぼう 白ね ぎ	米	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	777 30.5 26.7	Kcal g g
21	水		ごはん 五目ビーフン ぎょうざ わかめスープ	豚肉 ぎょうざ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマンにんじん	たまねぎ 白ねぎ	米 ビーフン	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	735 24.7 23.6	Kcal g g
22	木		減量食パン 元気ちゃんぽん とり肉と野菜の甘辛炒め 大豆チョコマーガリン	豚肉 いか 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン 土しょうが にんにく	パン ラーメン用中華めん さとう	油 大豆チョコマーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	798 31 30.6	Kcal g g
23	金		麦入りごはん 豚肉の生姜焼き 大豆和え 飛鳥汁	豚肉 大豆 かつお節 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	ピーマンにんじん ほうれんそう 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが キャベツ 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	733 30.8 22.6	Kcal g g
26	月		ごはん 豚キムチ パンサンスー 中華スープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	白菜キムチ たまねぎ 土しょうが にんにく きゅうり えのきたけ	米 さとう はるさめ	油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	742 26.8 23.5	Kcal g g
27	火		減量ごはん カレーうどん 大根サラダ 豆乳プリン	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 コーン	米 うどん 豆乳プリン	和風ドレッシング(玉ね ぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	811 21.9 20.8	Kcal g g
28	水		ごはん メンチカツ にんじんシリシリ もずくスープ	メンチカツ ふわふわ卵 ツナ 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ	土しょうが	米	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	790 27.6 27.1	Kcal g g
29	木		チリビーンズドッグ マカロニスープ お米のタルト	ウインナー あいひき肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく 土しょうが	パン さとう 片栗粉 マカロニ じゃがいも お米のタル	油	エネルギー たんぱく質 脂質	905 33.6 37.6	Kcal g g
30	金		麦入りごはん ねぎ塩チキン ナムル にらたまスープ	若鶏でんぷん付 鶏肉 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん に ら	たまねぎ 白ねぎ にんにく 土しょうが レモン 大豆もやし えのきたけ	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	855 33 36.8	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。

<今月のカミカミメニュー>

☆8日 シャキシャキサラダ

☆28日 メンチカツ

旬の食べもの



アスパラガス



えんどう豆



たけのこ



あじ



キャベツ



かつお



ふき