



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 ウィンナーソーテー コンソメスープ	きな粉 フランクフルト とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン	パン グラニュー糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	662 25.5 29.2	Kcal g g
2	金		えんどう豆ごはん 炒り豆腐のつつみ焼き 豚汁 ゼリー（日向夏）	ベーコン ぶた肉 油あげ みそ 炒りとうふのつつみ焼 き	牛乳	にんじん 青ねぎ	えんどう豆 だいこん ごぼう	米 板こんにやく 日向夏ゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質	618 25.2 16.5	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 ひら天 ぶた肉 油あげ とり肉だんご	牛乳 あおのり 干しひじき	にんじん えだまめ にら	だいこん 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	600 23.1 16.9	Kcal g g
8	木		コッペパン 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 とり肉	ジョア（ブレン） 牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう れんこん たまねぎ	パン	マヨネーズタイプ すりごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	655 25.1 20.5	Kcal g g
9	金		麦入りごはん かぼちゃ挽肉フライ 無限ピーマン ワンタンスープ	ワンタン ぶた肉	牛乳 塩こんぶ	ピーマン にんじん にら	はくさい もやし	米 麦 かぼちゃひき肉フライ	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	601 18.6 19.1	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	とり肉	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	687 19.2 20.8	Kcal g g
13	火		ごはん さわらの塩焼き ツナサラダ そうめんのすまし汁(2025.5) ゆかり	さわら ツナ とり肉 かまぼこ 油あげ	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	柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	600 29.8 17.6	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 プチゼリー（洋梨）	とうふ ぶた肉 だいず とり肉	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	米 さとう かたくり粉 プチゼリー（洋梨）	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	651 27 21.2	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	てりやきチキン ベーコン ぶた肉 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	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	691 31.5 27	Kcal g g
16	金		麦入りごはん いかの天ぷら きんぴらごぼう わかめのみそ汁	いか天ぷら とり肉 ちくわ 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	ごぼう えのきたけ	米 麦 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	613 22.9 19.5	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	ぶた肉 ひら天 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	627 24.2 16.5	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 ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい 切干しだいこん だいこん 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	638 25.4 22	Kcal g g
21	水		ごはん チャプチェ ぎょうざ わかめスープ	ぶた肉 ぎょうざ とり 肉 とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく 白ねぎ	米 はるさめ さとう	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質	611 20.7 20.3	Kcal g g
22	木		減量食パン 野菜ラーメン とり肉と野菜の甘辛炒め 大豆チョコマーガリン	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ コーン もやし たまねぎ にんにく 土しょうが	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	652 22.2 27.6	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	ぶた肉 大豆 かつお節 とり肉 とうふ 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 だいこん えのきたけ 干しいたけ	米 麦 さとう かたくり粉	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	625 26.4 20.3	Kcal g g
26	月		ごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め パンサンスー 中華スープ	とり肉だんご ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	れんこん たまねぎ きゅうり えのきたけ	米 ぎつまいも さとう かたくり粉 はるさめ	油 ごま 中華ドレッシング ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	620 20.6 17.7	Kcal g g
27	火		減量ごはん カレーうどん てりやきつくね プチゼリー（りんご）	ぶた肉 油あげ つくね	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米 うどん プチゼリー（りんご）		エネルギー たんぱく質 脂質	695 21.5 20.2	Kcal g g
28	水		ごはん メンチカツ 大根サラダ もずくスープ	メンチカツ ぶた肉 とうふ	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ	だいこん コーン 土しょうが	米	油 和風ドレッシング（玉ね ぎ）	エネルギー たんぱく質 脂質	628 21.2 18.9	Kcal g g
29	木		チリビーンズドッグ マカロニスー スライスチーズ	ウィンナー あいひき 肉 だいず ベーコン	ジョア（ストロベリー） スライスチーズ	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 かたくり粉 マカロニ じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	662 28.8 24.9	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	若どりてんぷん付 とり肉 たまご	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	707 26.4 31.5	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(しゅん)の食べもの



アスパラガス



えんどうまめ



たけのこ



あじ



キャベツ



かつお



ふき