

5月 給食献立表

2026年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量
1	金	おとぐけチャライス かぶとハンバーグ そらいろゼリー	牛乳 こいのぼりサンド	ウインナー オムライスシート スライスチーズ・牛ひき 豚ひき・牛乳 ホイップクリーム・調整豆乳	米・油・パン粉・砂糖 カットポテト・カットゼリー 杏仁豆腐・食パン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 焼きのり・みかん缶	ブイヨン・トマトケチャップ 食塩・こしょう・中濃ソース ピュアココア	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 27.2 カルシウム(mg) 248 食塩相当量(g) 1.9
2	土	ごはん こんさい汁 あかうおおちや揚げ ねねぶとサラダ バナナ	牛乳 ポテトおやき	鶏ももスライス かつお節 白身魚すり身・木綿豆腐 むきえび・牛乳 刻み油揚げ・しらす干し	米・さつまいも・小麦粉 かたくり粉・揚げ油 シエルマカロニ・マヨネーズ 白いりごま・三温糖 チルドポテト・白すりごま	にんじん・大根・しめじ 干しひじき・きゅうり・キャベツ コーン・なばな	そばつゆ・かつおだし・食塩 こしょう・抹茶・みりん しょうゆ・トマトケチャップ	エネルギー(kcal) 509 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 14.0 カルシウム(mg) 262 食塩相当量(g) 1.2
3	日	オッチャホイ わかめスープ えびしゅうまい フルーツゼリー	牛乳 おいなり風おにぎり	豚ももスライス しっとりそぼろ卵 白身魚すり身・木綿豆腐 むきえび・牛乳 刻み油揚げ・しらす干し	米・小麦粉・チルドポテト 揚げ油・春雨・砂糖・食パン 食塩不使用バター	キャベツ・もやし・小松菜 乾しいたけ・カットわかめ きくらげ・かぼちゃスライス コーン・長ねぎ・たまねぎ しょうが・パイン缶・みかん缶 にんじん	ガラスープの素 オイスターソース・しょうゆ トウバンジャン・料理酒 こしょう・水・みりん	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 12.8 カルシウム(mg) 248 食塩相当量(g) 1.7
4	月	かんぴょうおにぎり あさりのみそ汁 五目たまご焼き やさいマヨドレ炒め キウイフルーツ	牛乳 ビスケットスコーン	刻み油揚げ あさりむき身水煮・みそ・卵 いんげん・ベーコンスライス 牛乳・プレーンヨーグルト	米・砂糖・チルドポテト・油 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん ごぼう・ほうれんそう・大根 長ねぎ・干しひじき・たまねぎ キャベツ・フロccoli・コーン キウイフルーツ	かつおだし・しょうゆ・食塩 みりん・マヨドレ	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 32.7 カルシウム(mg) 295 食塩相当量(g) 1.8
5	火	たけのこご飯 みそ汁 かつおやさいフライ はるさめ酢の物 オレンジ	牛乳 なんちゃってかしわもち オレンジ	刻み油揚げ・みそ かつお切身40g かニ風味フレーク・牛乳	米・小麦粉・チルドポテト 揚げ油・春雨・砂糖・食パン 食塩不使用バター	たけのこ水煮・カリフラワー なばな・かぼちゃスライス しょうが・にんじん・カットわかめ きゅうり・コーン・オレンジ	かつおだし・食塩・しょうゆ 料理酒・みりん トマトケチャップ・酢・抹茶	エネルギー(kcal) 571 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 14.8 カルシウム(mg) 205 食塩相当量(g) 2.1
6	水	ふりかけご飯 すまし汁 そらじやがコロケ 車麩うま煮 りんご	牛乳 あんチーズどらやき	さくらえび・しらす干し かまぼこ・鶏ひき・牛乳・卵 クリームチーズ	米・白いりごま チルドポテト・小麦粉 パン粉・揚げ油・焼きふ 砂糖・ホットケーキミックス はちみつ・こしあん	あおのり・アスパラガス 削り昆布・むきそらまめ たまねぎ・コーン・にんじん まいたけ・小松菜・りんご	料理酒・みりん・かつおだし しょうゆ・食塩・こしょう 中濃ソース・糸こんにゃく 水	エネルギー(kcal) 605 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 13.4 カルシウム(mg) 266 食塩相当量(g) 1.4
7	木	ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ メロンゼリー	牛乳 たこのみ焼き	牛ももスライス ホイップクリーム・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお	米・油・小麦粉・マカロニ マヨネーズ メロンゼリーの素・天かす	たまねぎ・マッシュルーム缶 しめじ・まいたけ・エリンギ キャベツ・コーン・干しぶどう 長ねぎ・刻み紅生姜・あおのり	にんにくおろし・食塩 こしょう・ブイヨン 中濃ソース デミグラスソース トマトケチャップ・パセリ しょうゆ・水・かつおだし お好み焼きソース	エネルギー(kcal) 671 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 20.4 カルシウム(mg) 177 食塩相当量(g) 1.9
8	金	ごはん みそ汁 さば香味焼き おから炒り煮 バナナ	牛乳 ポテトフライ	みそ・さば切身40g・おから さくらえび・牛乳	米・油・ごま油・砂糖 カットポテト・揚げ油	小松菜・たまねぎ・絹さや しょうが・にんじん・長ねぎ むきそらまめ・乾しいたけ なばな	かつおだし・しょうゆ 料理酒・みりん・食塩	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 18.8 カルシウム(mg) 287 食塩相当量(g) 1.4
9	土	ごはん いろいろコンソメスープ タンダーチキン 白和えサラダ りんご	牛乳 なんちゃってメロンパン	鶏もも40g・木綿豆腐・牛乳 調整豆乳	米・砂糖・マヨネーズ 白すりごま ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	かぼちゃスライス・とうがん キャベツ・ほうれんそう・絹さや レモン・アスパラガス・コーン たまねぎ・レタス・りんご	ブイヨン・食塩・こしょう カレー粉・しょうゆ トマトケチャップ	エネルギー(kcal) 565 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 17.7 カルシウム(mg) 193 食塩相当量(g) 1.2
10	日	台湾風汁ビーフン たら巻きフライ マンゴープリン	牛乳 そぼろ入り花寿司	豚ももスライス・むきえび たら切身40g ベーコンスライス スライスチーズ・牛乳 桜でんふ・豚ひき オムライスシート	ビーフン・油・砂糖・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ マンゴープリン・米	キャベツ・にんじん・きくらげ もやし・長ねぎ・マンゴー さくらんぼ・のさわな・焼きのり	ガラスープの素・料理酒 オイスターソース・しょうゆ 食塩・こしょう トマトケチャップ・すし酢	エネルギー(kcal) 634 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 19.0 カルシウム(mg) 222 食塩相当量(g) 1.5
11	月	ごはん すまし汁 だたし揚げ焼き 五目豆腐 オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	豚肩ローススライス 木綿豆腐・刻み油揚げ 牛乳	米・春雨・砂糖・油 ホットケーキミックス 黒いりごま	スナックえんどう・たまねぎ しょうが・乾しいたけ・にんじん 干しひじき・しめじ・ごぼう オレンジ	かつおだし・しょうゆ・食塩 みりん・料理酒・こんにゃく オレンジ	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 17.7 カルシウム(mg) 214 食塩相当量(g) 1.0
12	火	ジャージャー麺 ジュース あじ焼きつみれ もも杏仁	牛乳 こぶつこおにぎり	豚ひき・鶏ひき・あじすり身 みそ・卵・牛乳	ラーメン・砂糖・ごま油 かたくり粉・小麦粉 マヨネーズ・杏仁豆腐・米 白いりごま	たまねぎ・長ねぎ・にんじん 乾しいたけ・しょうが・きゅうり 赤色トマト・キャベツ・白桃缶 黄桃缶・さくらんぼ・昆布つくだ煮	にんにくおろし・料理酒 テンメシヤン・しょうゆ ガラスープの素 飲む野菜と果実のデザート みりん・食塩	エネルギー(kcal) 692 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 19.0 カルシウム(mg) 283 食塩相当量(g) 1.8
13	水	ごはん きのこたっぷりスープ たけのこコロケ はるさめサラダ キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	鶏ひき・かニ風味フレーク 牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・チルドポテト オリーブ油・小麦粉・パン粉 揚げ油・春雨・マヨネーズ 食パン30g	しめじ・まいたけ・エリンギ スナックえんどう・コーン たまねぎ・たけのこ水煮 山菜ミックス・にんじん・きゅうり キウイフルーツ	ブイヨン・食塩・こしょう こしょう・ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 16.7 カルシウム(mg) 211 食塩相当量(g) 1.8
14	木	セルパーガー コンソメスープ てりやきハンバーグ えだまめコーンサラダ りんご	牛乳 のりしおポテト	豚ひき・牛ひき・牛乳 ツナ缶	パンズ50g・パン粉・油 砂糖・マヨネーズ カットポテト・揚げ油	ほうれんそう・えのきたけ エリンギ・たまねぎ むきえだまめ・コーン・レタス りんご・あおのり	ブイヨン・食塩・こしょう しょうゆ・料理酒・みりん	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 27.1 カルシウム(mg) 179 食塩相当量(g) 2.1
15	金	ごはん すまし汁 さわらマヨチー焼き 五目ひじき オレンジ	牛乳 おいもプリンケーキ	かまぼこ・さわら切身40g ミックスチーズ・厚揚げ 牛乳・卵	米・チルドポテト・油 マヨネーズ・ごま油・砂糖 さつまいも・小麦粉 食塩不使用バター	ほうれんそう・しめじ・たまねぎ コーン・干しひじき・たけのこ水煮 にんじん・グリーンピース・オレンジ	かつおだし・しょうゆ・食塩 こしょう・みりん・料理酒	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 24.7 カルシウム(mg) 300 食塩相当量(g) 1.6
16	土	ごはん とり汁 かじきごまかつ ひじき切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 マヨコーンパン	鶏もも皮なしコマ・みそ めかじき切身40g・牛乳 調整豆乳・ロースハム	米・さつまいも・油・小麦粉 パン粉・黒いりごま・揚げ油 砂糖・ホットケーキミックス マヨネーズ	白菜・にんじん・長ねぎ 干しひじき・刻み昆布・切干大根 乾しいたけ・キウイフルーツ コーン	かつおだし・食塩・こしょう しょうゆ・料理酒	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 16.0 カルシウム(mg) 242 食塩相当量(g) 1.6
17	日	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 トマトツナ和え バナナ	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・焼き豆腐 ツナ缶・牛乳 魚肉ソーセージ	米・花魁・砂糖 ホットケーキミックス 揚げ油・グラニュー糖	カットわかめ・水菜・白菜・春菊 にんじん・えのきたけ・長ねぎ 赤色トマト・きゅうり・コーン たまねぎ・なばな	かつおだし・しょうゆ・食塩 しらたき・料理酒・みりん 酢・水	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 301 食塩相当量(g) 1.7
18	月	かいせんとチャーハン ちゅうかスープ とりバナほん焼き いちごパエリア	牛乳 おやつナポリタン	カットタコ・むきえび・卵 木綿豆腐・鶏もも40g・牛乳 ウインナー パルメザンチーズ	米・ごま油・かたくり粉 食塩不使用バター パルメザン・素ストロベリー いちごソース・スバゲティ 油	レタス・アスパラガス・チンゲン菜 しめじ・ピーマン・たまねぎ	しょうゆ・食塩・こしょう ガラスープの素 ぼん酢・しょうゆ トマトケチャップ	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 21.4 カルシウム(mg) 228 食塩相当量(g) 1.2
19	火	竹筒式ラーメン ホワイトぎょうざ春巻き あんず杏仁	牛乳 ふ菓子	豚ばらスライス・豚ひき 牛乳・きな粉	ラーメン・ごま油 はるまきの皮・揚げ油 杏仁豆腐・麩・黒砂糖 揚げ油	しょうが・たまねぎ・キャベツ にら・長ねぎ・あんず缶詰	しょうゆ・みりん・料理酒 ガラスープの素 にんにくおろし オイスターソース・水	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 28.4 カルシウム(mg) 202 食塩相当量(g) 1.2
20	水	ごはん みそ汁 あじみぞれ煮 たけのこステーキ キウイフルーツ	牛乳 きなこごまのクッキー	刻み油揚げ・みそ・あじ40g パルメザンチーズ・牛乳 きな粉・卵	米・チルドポテト・かたくり粉 オリーブ油 食塩不使用バター・小麦粉 砂糖・油・黒いりごま 白いりごま	カットわかめ・大根おろし・青ねぎ たけのこ水煮・アスパラガス スナックえんどう・キャベツ たまねぎ・キウイフルーツ	かつおだし・食塩・こしょう そばつゆ	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 21.3 カルシウム(mg) 232 食塩相当量(g) 1.3
21	木	ごはん エビやさいスープ ホイコーロウ さつま芋サラダ バナナ	牛乳 ふんわりナゲット	むきえび・豚ももスライス 牛乳・木綿豆腐・鶏ひき	米・かたくり粉・ごま油 砂糖・さつまいもダイス マヨネーズ・揚げ油	ズッキーニ・コーン・むきえだまめ エリンギ・えのきたけ・キャベツ にんじん・ピーマン・長ねぎ しょうが・むきそらまめ・たまねぎ バナナ	ブイヨン・食塩・こしょう にんにくおろし・料理酒 ガラスープの素 テンメシヤン・しょうゆ トマトケチャップ	エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 19.0 カルシウム(mg) 195 食塩相当量(g) 1.3
22	金	ピラフ ジュース フィッシュアンドチップス まめサラダ オレンジ	牛乳 クレープ(いちご)	ウインナー・たら切身40g だし水・煮・ひよこごま 牛乳	米・食塩不使用バター 小麦粉・揚げ油 カットポテト・マヨネーズ フレンチドレッシング	たまねぎ・ミックスベジタブル 飲む野菜と果実ピーチ味 むきえだまめ・きゅうり・コーン オレンジ	ブイヨン・食塩・こしょう ベーキングパウダー トマトケチャップ	エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 26.5 カルシウム(mg) 245 食塩相当量(g) 1.4
23	土	じゃがコーン焼きそば ちゅうかスープ つつまないきょうざ さくらんぼゼリー	牛乳 フルーツボール	ミックスチーズ・豚ひき 牛乳・ダイスチーズ	蒸し中華めん・チルドポテト 油・白いりごま・ごま油 ぎょうざの皮・カットゼリー ホットケーキミックス・砂糖 揚げ油	コーン・アスパラガス・しめじ たまねぎ・チンゲン菜 カットわかめ・えのきたけ キャベツ・たけのこ水煮・にら 長ねぎ・さくらんぼ・りんご 干しぶどう	焼きそばソース ガラスープの素・しょうゆ 食塩・料理酒	エネルギー(kcal) 618 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 19.2 カルシウム(mg) 276 食塩相当量(g) 2.3
24	日	ごはん すまし汁 かじきコンフレフライ 切干しツナ和え オレンジ	牛乳 じゃがクリームまん	めかじき切身40g パルメザンチーズ・ツナ缶 牛乳・ベーコンスライス 生クリーム	米・春雨・小麦粉 コーンフレーク・揚げ油 砂糖・白いりごま・油 チルドポテト	スナックえんどう・たまねぎ 切干大根・にんじん ほうれんそう・刻み昆布 オレンジ	かつおだし・しょうゆ・食塩 こしょう・カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース・みりん ベーキングパウダー ドライイースト・水	エネルギー(kcal) 626 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 18.3 カルシウム(mg) 209 食塩相当量(g) 1.9
25	月	食パン・ジャム コンボータージュ ポークチャップ かぼちゃサラダ りんご	牛乳 あさりおにぎり	調整豆乳 豚肩ローススライス・牛乳 あさりむき身水煮	食パン50g・いちごジャム 油・砂糖・マヨネーズ・米 白いりごま	コーン・たまねぎ・かぼちゃ スナックえんどう・にんじん レタス・りんご・しょうが 昆布つくだ煮	コンボータージュ・パセリ 食塩・こしょう・料理酒 トマトケチャップ ウスターソース	エネルギー(kcal) 627 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 21.0 カルシウム(mg) 204 食塩相当量(g) 2.4
26	火	ごはん コンソメスープ はんぺんチーズフライ やさいサラダ バナナ	牛乳 米粉ブラウニー	はんぺん・スライスチーズ 牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・米粉 かたくり粉・油・三温糖	えのきたけ・コーン・絹さや たけのこ水煮・ふき水煮 ほうれんそう・レタス・赤色トマ なばな	ブイヨン・食塩・こしょう 中濃ソース ベーキングパウダー ピュアココア	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 18.3 カルシウム(mg) 310 食塩相当量(g) 1.8
27	水	ごはん やさいかき玉汁 チンジャオロース コロコロ中華和え オレンジ	牛乳 ミニホットドッグ	卵・牛もも細切り・牛乳 ウインナー	米・かたくり粉・砂糖 ごま油・白すりごま ロールパン・油	水菜・もやし・たまねぎ・ピーマン たけのこ水煮・にんじん むきえだまめ・コーン・きゅうり オレンジ・キャベツ	かつおだし・しょうゆ・食塩 料理酒・トマトケチャップ	エネルギー(kcal) 653 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 24.2 カルシウム(mg) 203 食塩相当量(g) 1.7
28	木	シーフードやさいカレー まめびよ コンフレサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコンポテトパイ	あさりむき身水煮・むきえび プレーンヨーグルト・牛乳 ベーコンスライス	米・チルドポテト・油 まめびよいちご味 コーンフレーク・砂糖 はるまきの皮・揚げ油	アスパラガス・たまねぎ にんじん・りんご・キャベツ きゅうり・コーン・パイン缶 みかん缶・黄桃缶	カレーフレーク・酢・しょうゆ こしょう・食塩	エネルギー(kcal) 661 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 18.9 カルシウム(mg) 347 食塩相当量(g) 2.3
29	金	わかめうどん とりから揚げ フルーツ豆乳プリン	牛乳 ツナマヨ巻き	かまぼこ・鶏もも40g・牛乳 ツナ缶	うどん・砂糖・小麦粉 かたくり粉・揚げ油 やわらか豆腐デザート・米 マヨネーズ	カットわかめ・コーン・青ねぎ しょうが・白桃缶・みかん缶 さくらんぼ・きゅうり・焼きのり	かつおだし・しょうゆ・みりん 料理酒・にんにくおろし すし酢・食塩・こしょう	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 22.3 カルシウム(mg) 260 食塩相当量(g) 4.7
30	土	ごはん コンソメスープ さわらアオリソース焼 マママサラダ キウイフルーツ	牛乳 ボンデケーキ	さわら切身40g プレーンヨーグルト・みそ 卵・ツナ缶・牛乳 絹ごし豆腐 パルメザンチーズ	米・オリーブ油 シエルマカロニ・マヨネーズ オレンジママレード ホットケーキミックス・米粉 油	ほうれんそう・えのきたけ エリンギ・キャベツ・フロccoli コーン・キウイフルーツ	ブイヨン・食塩・こしょう にんにくおろし 粒入りマスタード	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 22.6 カルシウム(mg) 275 食塩相当量(g) 1.6
31	日	ごはん さつきわん とり甘酒照り焼き 炒り豆腐 りんご	牛乳 アメリカンドッグ	刻み油揚げ・鶏もも40g 木綿豆腐・いんげん・牛乳 ウインナー	米・油・砂糖 ホットケーキミックス 揚げ油	にんじん・ごぼう・乾しいたけ たけのこ水煮・むきそらまめ しょうが・たまねぎ・干しひじき りんご	かつおだし・食塩・しょうゆ 甘酒・みりん	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 21.6 カルシウム(mg) 201 食塩相当量(g) 1.4

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
621 kcal	23.6 g	20.3 g	87.8 g	243 mg	3.0 mg	178 μgRAE	0.34 mg	0.40 mg	32 mg	5.2 g	1.7 g