

令和8.年5月分 献立表



- ☆は手作りおやつです
- ・ 昼食やおやつに麦茶がつかます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0~2才児は「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材 料			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児 午後 午前	幼 児 午後 午前
1 金	ごはん 豆腐げのそぼろ煮 磯香和え みそ汁(モヤシ タマネギ)	こめ/サラダ油/砂糖 かたくり粉/ホット ケーキの素/バター	押豆腐/鶏ひき肉/みそ 牛乳/生クリーム	オレンジ/玉ねぎ/ピーマン ほうれんそう/人参/のり もやし	☆ココアのケーキ	☆ココアのケーキ 牛乳
2 土	ごはん 豚肉の甘辛煮 わかめサラダ みそ汁(もやし 大根)	パン/こめ/砂糖/ご ま油	豚モモ/みそ	ねぎ/わかめ/もやし/人参 大根	☆おにぎり	お菓子
7 木	ごはん ポークカレー ひじきの炒り煮	パン/こめ/じゃがい も/サラダ油/しらす 干し/砂糖/麩/バター グラニュー糖	豚モモ/牛乳/油揚げ/ きな粉	玉ねぎ/人参/グリーンピース ひじき/さやいんげん	☆おじや 又はおにぎり	☆おふのラスク 牛乳
8 金	ごはん 豚肉炒め ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁(わかめ えのき)	食パン/こめ/サラダ 油/砂糖	豚肉/ツナ/みそ/牛乳	生姜/ブロッコリー/きゅう り/人参/わかめ/えのきた け	☆おじや 又はおにぎり	お菓子 牛乳
9 土	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(わかめ ねぎ)	パン/こめ/サラダ油 砂糖	豚モモ/みそ	生姜/玉ねぎ/大根/きゅう り/人参/わかめ/ねぎ	☆おじや 又はおにぎり	お菓子
11 月	ごはん 白身魚のゴマダレ焼き 大豆の五目煮 みそ汁(キャベツ タマネギ)	パン/こめ/サラダ油 砂糖/すりごま/糸 コン/ホットケーキの 素/ごま油/かたくり 粉	大豆/豚肉モモ/みそ/ 豆乳/豚ひき肉/牛乳	人参/ごぼう/さやいんげん キャベツ/玉ねぎ/干し椎 茸	☆肉まん風むしパン	☆肉まん風むしパン 牛乳
12 火	食パン 焼きコロッケ フレンチサラダ スープ(コーン ねぎ)	食パン/じゃがいも/ サラダ油/薄力粉/パ ン粉/砂糖/こめ	豚ひき肉/ツナ	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり 人参/みかん缶/干しぶど う/コーン/ねぎ/なめ茸	☆なめたけごはん	☆なめたけごはん
13 水	ごはん 豚肉のトマト煮込み ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁(もやし ふ)	食パン/こめ/サラダ 油/砂糖/麩	豚肉モモ/みそ/牛乳	玉ねぎ/トマト缶/グリーン ピース/ブロッコリー/コー ン/人参/もやし	☆おじや 又はおにぎり	コーンフレーク 牛乳
14 木	ごはん 鮭の照り焼き 青菜の納豆和え みそ汁(油揚げ 玉ねぎ)	こめ	鮭/納豆/糸けつり/油 揚げ/みそ/ヨーグルト	オレンジ/ほうれんそう/人 参/なめこ/玉ねぎ	☆おじや 又はおにぎり	ヨーグルト お菓子
15 金	ごはん 豚丼の具 かぼちゃの含め煮 みそ汁(青菜 油揚げ)	パン/こめ/サラダ油 砂糖	豚モモ/みそ/油揚げ/ 牛乳	玉ねぎ/ねぎ/かぼちゃ/ほ うれんそう	☆おじや 又はおにぎり	お菓子 牛乳
16 土	ツナチャーハン すまし汁(トウフ アサツキ)	こめ/砂糖/麩/サラ ダ油	ツナ	人参/玉ねぎ/あさつき/ コーン	☆おじや 又はおにぎり	☆ツナチャーハン お菓子
18 月	ごはん かじきのパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー みそ汁(キャベツ ワカメ)	パン/こめ/パン粉/ サラダ油/バター	めかじき/みそ/牛乳	ほうれんそう/コーン/キャ ベツ/わかめ	☆おじや 又はおにぎり	お菓子 牛乳
19 火	ごはん 豆腐ハンバーグ ピーマンの中華風サラダ みそ汁(わかめ 玉ねぎ)	食パン/こめ/かたく り粉/サラダ油/砂糖 ピーマン/ごま油	押豆腐/豚ひき肉/ハム みそ/ヨーグルト	玉ねぎ/きゅうり/人参/わ かめ/みかん缶/パイン缶/ バナナ	☆フルーツヨーグルト和え	☆フルーツヨーグルト和え



☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに差茶がつかます
 ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
 ・ 0〜2才児は 「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材 料			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児 午後 午前	幼 児 午後 午前
20 水	ごはん チリコンカン キャベツとコーンのサラダ スープ(もやし わかめ)	パン/こめ/サラダ油/砂糖/うどん	大豆水煮/豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/人参/にんにく/トマト缶/キャベツ/きゅうり/コーン/もやし/わかめ/ねぎ	☆煮込みうどん	りんごゼリー お菓子 牛乳
21 木	ごはん 回鍋肉 海藻サラダ みそ汁(大根 なめこ)	こめ/サラダ油/砂糖/かたくり粉/すりごま/ごま油/ホットケーキの素/黒砂糖	豚モモ/みそ/ツナ/豆乳/牛乳	キャベツ/ピーマン/人参/きゅうり/ひじき/わかめ/なめこ/大根	☆サターアングター	☆サターアングター 牛乳
22 金	ごはん ドライカレー キャベツのサラダ	パン/こめ/サラダ油/砂糖/食パン	豚ひき肉/牛乳	トマト缶/人参/玉ねぎ/にんにく/生姜/キャベツ/きゅうり	☆ジャムサンド	☆ジャムサンド 牛乳
23 土	ごはん 豚肉の煮物 モヤシとキュウリのドレッシングあえ みそ汁(麩 大根)	パン/こめ/サラダ油/砂糖/麩	豚肉モモ/みそ	/もやし/きゅうり/大根	☆おじや 又はおにぎり	お菓子
25 月	ごはん 松風焼き ごまつなのナムル わかめの生姜スープ 煮込みうどん	パン/こめ/砂糖/かたくり粉/パン粉/すりごま/ごま油/うどん	鶏ひき肉/みそ/ハム/牛乳/きな粉	玉ねぎ/ごまつな/もやし/ねぎ/わかめ/生姜/大根/人参	☆ミルクもち	☆ミルクもち
26 火	ごはん 鮭の西京焼き 炒めビーフン みそ汁(ふ えのき)	こめ/サラダ油/ビーフン/麩/食パン/マーガリン/砂糖	鮭/豚モモ/みそ/きな粉/牛乳	玉ねぎ/人参/えのきたけ	☆きなごサンド	☆きなごサンド 牛乳
27 水	ジュシー(沖縄風ご飯) 春雨スープ バナナ	食パン/こめ/ごま油/砂糖/はるさめ/ホットケーキの素/サラダ油/粉糖	豚ひき肉/ベーコン/豆乳/牛乳	人参/グリーンピース/キャベツ/りんご	☆レーズン入りケーキ	☆レーズン入りケーキ 牛乳
28 木	ごはん 豚肉の甘辛煮 ひじきの和え物 みそ汁(もやし 大根)	こめ/サラダ油/砂糖/ごま油/じゃがいも	豚モモ/みそ/あおりの牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ひじき/コーン/ごまつな/人参/もやし/大根	☆こふき芋(のり塩)	☆こふき芋(のり塩) 牛乳
29 金	ごはん 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(にんじん ねぎ)	パン/こめ/サラダ油/砂糖/ごま油/プリン	鶏肉モモ/みそ/牛乳	大根/玉ねぎ/人参/キャベツ/塩昆布/ねぎ	☆おじや 又はおにぎり	プリン お菓子 牛乳
30 土	ごはん ポークカレー おかか和え	パン/こめ/じゃがいも/サラダ油/砂糖	豚モモ/牛乳/糸げつり	玉ねぎ/人参/グリーンピース/大根/きゅうり	☆おにぎり	お菓子
月平均栄養価		乳児 えねるぎー 376kcal	たんぱく質 13.4g	脂質 8.1g	食塩相当量 1.2g	
		幼児 えねるぎー 452kcal	たんぱく質 17.9g	脂質 12.9g	食塩相当量 1.3g	

沖縄の郷土料理

沖縄の郷土料理

旬の食材

筍 あすばらがす そら豆
 わらび ぜんまい ふき
 めろん かつお いさき



給食で日本一周をしよう!

令和8年度も引き続き「給食で日本一周をしよう!」を実施します
 毎月どんな郷土料理が出るか楽しみにしてくださいね

5月は 沖縄県

5/21(木) サターアングター

5/27(水) ジュシー
 (沖縄風炊き込みごはん)



日本海

太平洋

沖縄