

2024年度5月 予定献立表

| 日付 | 給食 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|--|-------------------------------------|------------------|--|----------------------|-----------------------------------|
| 1 (水) | ごはん さばの照り焼き 切り干し大根の梅和え まいだけのみそ汁 | さば 木綿豆腐、だし(昆布・かつお) | 白米 白ごま | 切り干し大根、梅干し、人参、えのきたけ、キャベツ、小松菜 まいだけ、青ねぎ、新たまねぎ | みりん、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みそ | 496kcal 21.9g 17.1g 2.0g |
| | お好み焼き、牛乳 | あおのり、牛乳 | 小麦粉、長いも、三温糖、マヨドレ | キャベツ、人参 | とんかつソース、塩 | |
| 2 (木) こどもの日の給食 | こいのぼり寿司 厚揚げと大根の煮物 筍のすまし汁 | ハム、のり 鶏もも肉、厚揚げ わかめ、だし(昆布・かつお) | 白米、白ごま、三温糖 | 人参、きゅうり、とうもろこし、大根、大根葉、だれのこ | 濃口しょうゆ、酢、塩、みりん | 489kcal 18.3g 13.0g 1.9g |
| | ちまき風おにぎり、季節の果物、お茶 | 豚ひき肉 | もち米、ごま油、三温糖 | チンゲン菜、人参、干しシイタケ 果物 | 薄口しょうゆ、酒、みりん、塩、番茶 | |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|-----------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------|
| 20 (月) | 七分搗きごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 切り干し大根と水菜の海苔サラダ アスパラの豆乳スープ | 鶏もも肉 ひじき、焼きのり ベーコン、豆乳 | 米 マヨドレ、コーンフレーク | にんにく、生姜 切り干し大根、水菜、人参、きゅうり 玉ねぎ、アスパラガス | 濃口しょうゆ、塩、酢、パイオン | 554kcal 18.9g 20.0g 1.6g |
| | いなり寿司、お茶 | うすあげ、だし(昆布・かつお) | 白米、白ごま、三温糖 | | 酢、濃口しょうゆ、お茶 | |
| 7・21 (火) | 肉みそ丼 大根とほうれん草のすまし汁 | 牛ひき肉、とろろ昆布、だし(昆布・かつお) | 白米、かたくり粉、ごま油 | キャベツ、新たまねぎ、人参、生姜、にら、大根、ほうれん草 | みりん、酒、みそ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ | 521kcal 20.4g 22.2g 1.9g |
| | のり塩バイクドポテト、牛乳 | あおのり、牛乳 | 新じゃがいも、なたね油 | | 塩 | |
| 8・22 (水) 5歳遠足 (お弁当) | ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 卵の花 ふきとおあげさんのおみそ汁 | さけ おから、うすあげ、だし(昆布・かつお) | 白米 マヨドレ、白ごま なたね油、三温糖 | 人参、しいたけ、青ねぎ、ふき、えのきたけ | 塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、白みそ | 596kcal 25.9g 21.6g 1.7g |
| | ブルーベリージャムサンド、牛乳 | 牛乳 | 食パン(乳)、ブルーベリージャム | | | |
| 9・23 (木) 歯科検診 かみかみメニュー | ごはん 鶏手羽元の生姜煮 白菜と大根のさっぱり梅サラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁 | 鶏手羽元 厚揚げ、だし(昆布・かつお) | 白米 三温糖 マヨドレ | 生姜 はくさい、大根、梅干し しめじ、小松菜 | 酢、濃口しょうゆ、みそ、塩 | 521kcal 19.8g 19.4g 2.2g |
| | ふきの葉おにぎり、季節の果物、お茶 | | ごま油、三温糖 | ふき、果物 | お茶 | |
| 10・24 (金) 4歳遠足 (お弁当) | ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 春雨とわかめのスープ | 豚もも肉 わかめ | 白米、三温糖、ごま油、はるさめ | 玉ねぎ、人参、キャベツ、黒きくらげ、もやし、青ねぎ | オイスターソース、濃口しょうゆ、塩、パイオン、薄口しょうゆ | 478kcal 15.2g 8.8g 2.1g |
| | レモン蒸しパン、牛乳 | 牛乳 | 小麦粉、オリーブ油、三温糖 | レモン | ベーキングパウダー | |
| 11・25 (土) | そぼろあんかけ丼 新じゃがいもと小松菜のおみそ汁 | 鶏ひき肉、だし(昆布・かつお) | 米 なたね油、かたくり粉、三温糖 メークイン | 玉ねぎ、人参、えのきたけ、干しいたけ、にら 小松菜 | 濃口しょうゆ、みそ | 348kcal 13.7g 6.0g 1.0g |
| | 芋けんぴ、お茶 | | 芋けんぴ | | お茶 | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|----------------------|-----------------------------------|
| 13・27 (月) | 七分搗きごはん 鶏肉のみそ焼き 大根ときゅうりの塩昆布和え きのこわかめのすまし汁 | 鶏もも肉 塩昆布、わかめ、だし(昆布・かつお) | 米、三温糖 | 大根、きゅうり、人参 まいだけ、ふなしめじ、青ねぎ | みそ、みりん、塩、濃口しょうゆ | 465kcal 23.3g 15.4g 2.2g |
| | 焼きそら豆、ミレービスケット、牛乳 | 牛乳 | ビスケット | そら豆 | 塩 | |
| 14・28 (火) 3歳遠足 (お弁当) | 七分搗きごはん 牛肉じゃが 白菜としめじのみそ汁 | 牛もも肉、だし(昆布・かつお) | 米 メークイン、糸こんにゃく、三温糖 | 人参、玉ねぎ、えんどうまめ はくさい、ふなしめじ、青ねぎ | 濃口しょうゆ、みそ | 559kcal 22.2g 21.3g 1.3g |
| | コロッケ、牛乳 | 豚ひき肉、牛乳 | なたね油、小麦粉、米パン粉 | | 塩 | |
| 15・29 (水) | 七分搗きごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜焼き 小松菜の白和え 青じそとじゃがいものみそ汁 | 豚もも肉、木綿豆腐、だし(昆布・かつお) | 米 三温糖、じゃがいも | 玉ねぎ、生姜 小松菜、ふなしめじ、人参、えのきたけ 青じそ | 濃口しょうゆ、みりん、みそ | 516kcal 27.2g 15.1g 2.3g |
| | きなこトースト、牛乳 | 豆乳、きな粉、牛乳 | 食パン(乳) | | | |
| 16 (木) お誕生日会 | お赤飯 えんどう豆の豆腐ハンバーグ 新じゃがいものポテトサラダ 春キャベツのカレースープ | あずき 豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐 ベーコン | 白米、もち米、黒ゴマ 米パン粉、なたね油 メークイン、マヨドレ 三温糖 | 玉ねぎ、人参、えんどうまめ きゅうり、とうもろこし、春キャベツ、もやし | 塩、酢、パイオン、濃口しょうゆ、カレー粉 | 663kcal 25.5g 22.2g 1.6g |
| | よもぎおはぎ、季節の果物、牛乳 | 牛乳 | 白米、もち米、三温糖 | よもぎ、果物 | | |
| 30 (木) 郷土料理・兵庫県 | 七分搗きごはん 鶏肉のママーレード煮 春キャベツときゅうりのさっぱりサラダ 新玉ねぎのまるごとスープ | 鶏もも肉 ハム | 米 ママーレード、三温糖 | キャベツ、きゅうり、人参、レモン、新玉ねぎ | 濃口しょうゆ、酒、酢、パイオン、パセリ | 536kcal 24.5g 20.1g 2.3g |
| | そうめんチャンプルー、牛乳 | 豚バラ肉、牛乳 | そうめん、ごま油 | 玉ねぎ、にら | | |
| 17・31 (金) | 七分搗きごはん 鱈の磯辺焼き いろいろお豆の五目煮 新ごぼうの豚汁 | たら、あおのり 大豆、干しひじき、だし(昆布・かつお) 豚バラ肉 | 米 小麦粉、なたね油 こんにゃく、三温糖 | 人参、大根、スナップえんどう、ごぼう、もやし、青ねぎ | 塩、濃口しょうゆ、みそ | 488kcal 19.9g 9.8g 1.6g |
| | 豆ごはんおにぎり、季節の果物、お茶 | | 白米 | えんどう豆、果物 | 塩、お茶 | |
| 18 (土) 親子運動会 | 豚肉の生姜炒め丼 もやしとわかめのみそ汁 | 豚もも肉、わかめ、だし(昆布・かつお) | 米、三温糖、なたね油 | 玉ねぎ、青ねぎ、人参、キャベツ、ふなしめじ、生姜、もやし、はくさい | 濃口しょうゆ、みそ、塩 | 331kcal 17.1g 7.5g 1.1g |
| | かるかき、お茶 | | おかき | | お茶 | |

月平均栄養価 エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.8g

★給食では卵不使用のマヨドレを使用しています。

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、かんきつ類、パイナップルなど)

★オイスターソースなど、魚介を含むソースも使用しています。

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。