

令和8年度5月分献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	麦ごはん	○	西湖豆腐 お豆かりんとう	牛乳,豚肉,豆腐,大豆	米,おおむぎ,油,さとう,でん粉,さつまいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,ダイズ,トマト(缶),ねぎ,ピーマン	708 Kcal 28.3 g 24.3 g 1.4 g
7木	中華おこわ	○	魚と凍り豆腐のから揚げ 塩ナムル わかめスープ	干しえび,豚肉,牛乳,かつお,凍り豆腐,生わかめ	もち米,米,油,さとう,でん粉,ごま,小麦粉	ねぎ,にんじん,(干)しいたけ,たけのこ(水煮),しょうが,もやし,こまつな,たまねぎ	665 Kcal 29.8 g 19.9 g 3.1 g
8金	スパゲティクリームソース	○	ひよこ豆のサラダ 桃とヨーグルトのケーキ	鶏肉,むきえび,牛乳,生クリーム,ひよこまめ,ツナ(缶),鶏卵,フレンチヨーグルト	スパゲティ,油,バター,さとう,小麦粉,米粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),スナッフえんどう,冷凍コーン,キャベツ,もも(缶詰果肉)	630 Kcal 25.4 g 26.5 g 2.1 g
11月	親子丼	○	野菜のゆかりかけ みそ汁	鶏肉,かまぼこ,鶏卵,牛乳,油揚げ,豆腐	水稲穀粒(七分つき米),油,さとう	にんじん,たまねぎ,糸みつぼ,キャベツ,きゅうり,こまつな,こんにゃく	644 Kcal 30.3 g 22.7 g 3.4 g
12火	豆ごはん	○	肉じゃが カリカリ油揚げと野菜の浸し	牛乳,豚肉,凍り豆腐,さつまいも,油揚げ,糸けずり	米,油,さとう,じゃがいも	グリーンピース,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,もやし,こまつな,白菜	609 Kcal 25.5 g 17.2 g 2.9 g
13水	ミルクパン	○	シェパースパイ キャベツサラダ	牛乳,豆乳,シュレッドチーズ,豚肉,レンズまめ	ミルクパン,じゃがいも,さとう,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ホールトマト(缶),キャベツ,フロコリー,にんじん	581 Kcal 26.9 g 22.4 g 2.4 g
14木	みそラーメン	○	和風サラダ ポテとうふドーナツ	豚肉,牛乳,豆腐	冷凍中華麺,油,さとう,ごま油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,白菜,ねぎ,ホールコーン(缶),きゅうり,だいこん,こんにゃく	589 Kcal 23.1 g 22.0 g 3.8 g
15金	ごはん	○	魚のしょうが風味焼き ひじきとじゃがいもの煮物 かきたま汁	牛乳,さば,干ひじき,油揚げ,鶏卵	米,さとう,でん粉,油,じゃがいも	しょうが,ねぎ,にんじん,えだまめむき身(冷凍),たまねぎ,こまつな,(干)しいたけ	646 Kcal 26.1 g 24.9 g 1.9 g
18月	わかめ入り雑穀ごはん	○	ジャンボぎょうざ パンサンスー 中華スープ	わかめ,牛乳,豚肉,豆腐	米,おおむぎ,あわ,きび,ごま,ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,油,春雨,さとう,でん粉	しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,にんにく,きゅうり,きくらげ(乾),にんじん,もやし	676 Kcal 24.2 g 25.9 g 2.6 g
19火	三色ピラフ	○	シーザーサラダ フルーツポンチ	ウィンナー,鶏肉,牛乳,クリームチーズ	水稲穀粒(七分つき米),バター,じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,にんじん,ホールコーン(缶),えだまめむき身(冷凍),キャベツ,きゅうり,みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶詰果肉)	630 Kcal 23.0 g 19.1 g 1.7 g
20水	麦ごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼 おひたし みそ汁	牛乳,さわら,油揚げ	米,おおむぎ,三温糖,さとう,じゃがいも	こまつな,たまねぎ,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,えのきだけ	601 Kcal 27.6 g 19.9 g 2.2 g
21木	パンパン	○	スペイン風オムレツ 春野菜サラダ ホワイトゼリー	牛乳,ハム,鶏卵,ツナ(缶),粉寒天,粉ゼラチン,乳酸菌飲料	パンパン,じゃがいも,バター,油,さとう,いちごジャム	たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ,キャベツ,スナッフえんどう,にんじん	582 Kcal 24.9 g 22.5 g 2.5 g
22金	鶏と新ごぼうごはん	○	生揚げのそぼろあんかけ すまし汁	鶏肉,牛乳,生揚げ,豚肉	米,油,さとう,でん粉,焼きふ	ごぼう,にんじん,(干)しいたけ,しょうが,たまねぎ,たけのこ(水煮),さやいんげん,だいこん,えのきだけ,ねぎ	624 Kcal 26.8 g 21.4 g 3.0 g
25月	ハニートースト	○	マセドアンサラダ トマトシチュー	牛乳,鶏肉,大豆	食パン,バター,はちみつ,じゃがいも,さつまいも,油,さとう,米粉	きゅうり,冷凍コーン,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),キャベツ,フロコリー	631 Kcal 23.3 g 26.9 g 3.0 g
26火	豚すき丼	○	青菜の乾物あえ みそ汁	豚肉,豆腐,牛乳,糸けずり,刻みのり,油揚げ,生わかめ	水稲穀粒(七分つき米),さとう,でん粉,ごま油,ごま	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,こまつな,だいこん,白菜,ねぎ	621 Kcal 28.6 g 19.9 g 2.8 g
27水	きつねうどん	○	ししゃもの天ぷら ちくわの天ぷら 野菜とわかめのサラダ	油揚げ,牛乳,ししゃも,ちくわ,わかめ	さとう,冷凍うどん,小麦粉,油,ごま	にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	624 Kcal 33.1 g 25.6 g 2.9 g
28木	ヴェッペリンカレーライス <郷土料理・茨城県>	○	フレンチサラダ くだもの(メロン)	鶏肉,ウィンナー,牛乳	水稲穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,にんじん,ホールトマト(缶),れんこん,キャベツ,きゅうり,メロン	673 Kcal 23.0 g 27.4 g 2.4 g
29金	有機米ごはん <運動会応援献立>	○	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ABCスープ	牛乳,豚肉,生クリーム	米,油,パン粉,バター,マカロニ	たまねぎ,ほうれん草,冷凍コーン,にんじん,白菜	658 Kcal 24.6 g 24.5 g 2.7 g