



2026年 5月 献立表



日	曜	献立名	午後おやつ	材料名	エネルギー/たんぱく質 脂質/塩分	
					1号	2号
1	金	ごはん/みそ汁/親子煮 カニカマ和え/オレンジ	おかし 牛乳	米/だいこん,なめこ水煮,みそ,だし/ 鶏肉,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,卵,砂糖,だし,しょうゆ,みりん/ キャベツ,れんこん,かにかまぼこ,マヨネーズ/オレンジ 源氏ハイ,量たべよ/牛乳	332 14.4 8.7 1.5	503 19.8 16.1 1.7
7	木	ミートソースパグッティ コンソメスープ/スマイルポテト 鉄分たっぷりサラダ/ゼリー/牛乳	しらす菜 おにぎり	スパグッティ,ミートソース,ケチャップ/ たまねぎ,ウインナー,コンソメ,塩/スマイルポテト,油/ ほうれんそう,ひじき,にんじん,鶏肉,えだまめ,マヨネーズ,しょうゆ,砂糖,ごま/ ーロゼリー/牛乳/ 米,しらす干し,菜めしの素	497 16.6 20.8 2.0	603 19.2 21.1 2.2
8	金	コーンごはん/野菜スープ ハンバーグデミソース/ いんげんサラダ/みかん缶	ドーナツ 牛乳	米,コーン,塩/はくさい,わかめ,コンソメ,塩/ ハンバーグ,ハヤシルウ,ソース,たまねぎ,水,油/ さやいんげん,キャベツ,にんじん,シーチキン,ごまドレッシング/みかん/ ドーナツ,ばりんこ/牛乳	383 13.6 12.4 1.8	611 19.9 24.1 2.0
11	月	わかめごはん/みそ汁 ますの利久焼き/ポテトサラダ オレンジ	ミルク デザート	米,炊き込みわかめ/だいこん,油揚げ,みそ,だし/ ます,しょうゆ,みりん,ごま/ じゃがいも,にんじん,ハム,きゅうり,マヨネーズ/オレンジ/ デザート&ムース (いちご) 牛乳,麦ふあうエハース	352 16.5 10.0 1.8	451 18.7 12.6 2.0
12	火	たぬきうどん/牛乳 ちくわの磯辺揚げ/ごぼうサラダ もも缶	稲荷おにぎり	うどん,わかめ,なると,揚げ玉,しょうゆ,みりん,だし/牛乳/ ちくわ,小麦粉,片栗粉,あおのり,油,しょうゆ/ ごぼう,コーン,にんじん,鶏肉,ごまドレッシング/もも/ 米,油揚げ,ごま	389 14.9 11.6 1.9	530 19.1 15.4 2.1
13	水	ふりかけごはん/みそ汁 カレーコロッケ/マカロニサラダ ゼリー	いちご ジャムサンド	米,たまごふりかけ/豆腐,ごまつな,みそ,だし/ カレーコロッケ,油,ソース/ マカロニ,えだまめ,にんじん,シーチキン,マヨネーズ/ーロゼリー/ 食パン,いちごジャム	404 10.1 13.3 1.7	486 12.4 14.3 1.8
14	木	ごはん/中華スープ ささみフライ/春雨サラダ/バナナ	コーン フレーク	米,/たまねぎ,卵,みすな,だし,塩,しょうゆ,ごま油/ ささみフライ,油,ソース/ はるさめ,にんじん,コーン,ハム,きゅうり,しょうゆ,砂糖,酢,ごま油/バナナ/ コーンフレーク,牛乳	356 11.0 8.3 1.6	514 16.6 13.2 1.8
15	金	ごま塩ごはん/みそ汁 鶏肉の照り焼き/五目ビーフン パン缶	おかし	米,ごま,塩/キャベツ,わかめ,えのきだけ,みそ,だし/ 鶏肉,しょうゆ,みりん/ビーフン,豚肉,たまねぎ,にんじん,にら,油,だし,塩 ハイナップル/ チョコイス,アンパンマンせんべい	368 15.1 11.0 1.7	456 16.4 13.9 1.9
18	月	ふりかけごはん/みそ汁 白身魚フライ/ひじきの大豆煮 みかん缶	きなこ麩ラスク 牛乳	米,たまごふりかけ/だいこん,なめこ水煮,みそ,だし/ 白身魚フライ,油,ソース/ だいす,ひじき,にんじん,さつまいも,さやいんげん,しょうゆ,砂糖,だし/みかん/ 麩,マーガリン,砂糖,きな粉/牛乳	316 10.4 6.2 1.6	483 16.9 16.0 1.8
20	水	ごま塩ごはん/たまごスープ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ミートボール/オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	米,ごま,塩/たまねぎ,卵,かにかまぼこ,だし,ごま油,しょうゆ,塩/ 揚げ出し豆腐,鶏ひき肉,たまねぎ,にんじん,えのきだけ,砂糖, しょうゆ,みりん,だし,水,片栗粉/ミートボール/オレンジ/ パウムクーヘン,えびせんべい,牛乳	347 12.4 11.7 1.5	574 18.7 23.3 1.6
21	木	バターロール/クラムチャウダー エビカツ/フレンチサラダ バナナ/牛乳	チャーハン	バターロール/ あさり,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,シチューミックスーム/ えびかつ,油,ソース/ キャベツ,プロッコリー,れんこん,鶏肉,フレンチドレッシング/バナナ/牛乳/ 米,卵,たまねぎ,鶏ひき肉,にんじん,ピーマン,塩,だし,ごま油	489 18.9 18.9 2.0	574 18.7 23.3 2.2
22	金	カレーライス/福神漬 牛乳/オムレツ/切干大根のサラダ ゼリー	おかし	米,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,鶏肉,グリーンピース,カレーフレーク,油,福神漬/ 牛乳/フレンチオムレツ,ケチャップ/ 切干だいこん,ハム,にんじん,コーン,ごまドレッシング/ーロゼリー/ ゼリー,はかうけ	516 16.8 18.9 2.1	604 18.1 21.7 2.3
25	月	やしそば/中華スープ 餃子/もやしのナムル/パン缶 牛乳	コンソメ ポテト	焼きそばめん,キャベツ,にんじん,豚肉,油,ソース,お好みソース/ はくさい,わかめ,しょうゆ,塩,だし,ごま油/餃子,油/ ごまつな,もやし,にんじん,シーチキン,ごま油,だし,しょうゆ,砂糖,酢,ごま/ ハイナップル/牛乳/ フライドポテト,油,コンソメ	418 15.0 16.9 1.7	529 16.4 22.0 1.9
26	火	ごはん/すまし汁 白身魚のみそマヨ焼き/海鮮和風サラダ グレープフルーツ	フルーツ ヨーグルト	米/ごまつな,はんぺん,塩,しょうゆ,だし/ たら,マヨネーズ,みそ キャベツ,かにかまぼこ,わかめ,コーン,和風ドレッシング/グレープフルーツ/ ヨーグルト,みかん,もも,砂糖	332 11.7 1.7 1.4	331 14.1 5.6 1.6
27	水	ココアあげパン/大豆のトマトスープ マカロニグラタン/花野菜サラダ ゼリー/牛乳	韓国風 おにぎり	コッペパン,ココア,砂糖,油/ じゃがいも,だいす,ウインナー,さやいんげん,ケチャップ,コンソメ,塩/ マカロニ,鶏肉,たまねぎ,ほうれんそう,ホワイトソース,チーズ/ プロッコリー,カリフラワー,にんじん,シーチキン,ごまドレッシング/ ーロゼリー/牛乳/米,かつお節,のり,ごま油,ごま	492 17.8 20.3 1.8	613 20.5 22.1 2.0
28	木	ごはん/なら玉スープ 麻婆豆腐/シュウマイ/オレンジ	バナナ 蒸しパン	米/卵,にら,はるさめ,だし,ごま油,しょうゆ,塩/ 鶏ひき肉,豆腐,たまねぎ,にんじん,ごま油,水,しょうゆ,砂糖,だし,片栗粉, たまり醤油/ しゅうまい/オレンジ/ ホットケーキミックス,牛乳,バナナ,砂糖	360 14.6 10.1 1.6	491 17.5 11.9 1.8
29	金	ふりかけごはん/みそ汁 唐揚げ/6品目バランスごま和え もも缶	おかし	米,たまごふりかけ/だいこん,油揚げ,みそ,だし/から揚げ,油/ もやし,ほうれんそう,にんじん,コーン,ぶなしめじ,ごま,しょうゆ,砂糖,みりん/もも/ ハーベスト,まがりせんべい	340 12.6 9.1 1.7	427 13.9 12.0 1.9