

令和8年度

5月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやくにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	きん	むぎごはん		たけのこのみそしる ちくさやき きんぴらごぼう かしわもち	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう あぶら もち	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ みそ たまご とりにく チーズ てんぷら あずき	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ しいたけ ほうれんそう たまねぎ ごぼう	いりこだしじる さけ しょうゆ みりん	640 23.4
7	もく	むぎごはん		マーボーなす パンパンジー	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりレバー だいず みそ とりにく	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり しょうが	さけ ガラスープ オイスターソース トウバンジャン しょうゆ す	574 25.9
8	きん	ピースそぼろごはん		うおそうめんじる キビナゴカリカリフライ2び もやしのおかかあえ	こめ さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく うおそうめん とうふ わかめ キビナゴ カツおぶし	グリーンピース しょうが しいたけ たまねぎ しいたけ ねぎ	かつおこんぶだしじる みりん さけ しお	512 22.9
11	げつ	むぎごはん		かきたまじる メバルのてりやき はるさめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも でんぷん はるさめ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ メバル わかめ	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す	525 23.5
12	か	しょくパン (イチゴジャム)		にくみそビーフン じゃこめサラダ	パン ジャム ビーフン ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく みそ だいず チリメンジャコ	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ ガラスープ こしょう さけ す みりん	572 25.0
13	すい	むぎごはん		はるさめスープ さかなのチリソースあえ カリカリきゅうり	こめ むぎ はるさめ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たら	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ エリンギ みずくとマトト にんにく しょうが ねぎ きゅうり	さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう ケチャップ トウバンジャン しょうゆ しお	541 25.7
14	もく	こくとうパン		やさいスープ マカロニグラタン	パン じゃがいも マカロニ バター こめこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィンナー とうにゅう チーズ スキムミルク	コーン だいこん たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	ガラスープ コンソメスープ しょうゆ ワイン コンソメ こしょう しお	618 26.8
15	きん	チキンカレーライス		ごぼうと卵のサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー チーズ いんげんまめ ハム たまご	たまねぎ にんじん りんご ほうれんそう にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	ワイン ソース ケチャップ みりん しょうゆ す	654 21.2
18	げつ	むぎごはん		だいこんのみそしる とりのからあげ こますあえ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ とりにく	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう	いりこだしじる しょうゆ しお こしょう さけ す みりん	613 28.8
19	か	ピザトースト		ラビオリスープ かぼちゃサラダ	パン こむぎこ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん パセリ しめじ かぼちゃ きゅうり コーン	ケチャップ コンソメ ガラスープ しょうゆ ワイン こしょう す	595 22.7
ふるさとくまさんデー「みなまた・あした」									
20	すい	わかめごはん		ぶたじる タチウオフライ あまなつサラダ みかんかじゅう	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ タチウオ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ あまなつみかん キャベツ きゅうり たまねぎ	いりこだしじる さけ す しょうゆ こしょう	718 24.2
きくちさんデー「メロン」									
22	きん	ポークハヤシライス		グリーンサラダ メロン	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー いんげんまめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パイン キャベツ きゅうり メロン	ワイン テミグラスソース ソース ケチャップ す しょうゆ こしょう	612 20.6
26	か	ミルクパン		ちゃんぽん ピーンズサラダ カリポリりりこ	パン スパゲティ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ ちくわ だいず だいふくまめ きんときまめ チーズ ツナ いりこ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ コーン きゅうり プロッコリー	さけ ガラスープ しょうゆ ちゅうかスープ こしょう す みりん	574 32.2
27	すい	むぎごはん		さつまじる いわしのおかかに さんしょくなます	こめ むぎ さつまいも こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ イワシ カツおぶし わかめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	いりこだしじる さけ す しょうゆ しお	599 24.2
28	もく	コロッケバーガー		(コロッケ・ケチャップ・ポイルやさい) キャベツのミルクスープ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ パセリ	ケチャップ ガラスープ こしょう ワイン	622 22.3
29	きん	むぎごはん		おやこに ごまじゃこサラダ いっしょくひじきのり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご てんぷら あつあげ だいず チリメンジャコ わかめ ひじきのり	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ だいこん きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	609 25.3

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。