

○揚げ物に使用する油には、アレルギー物質が含まれている場合があります ○牛乳は毎日あります

○しらす干し、いりこ、あさり、わかめ、昆布(だし用)などの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

日	2026/5/1	2026/5/7	2026/5/8	2026/5/11	2026/5/12	2026/5/13	2026/5/14	2026/5/15	2026/5/18
曜	金	木	金	月	火	水	木	金	月
献立	麦ご飯 こめむぎ 沢煮椀	麦ご飯 こめむぎ 肉じゃが	麦ご飯 こめむぎ 家常豆腐	麦ご飯 こめむぎ うどん	麦ご飯 こめむぎ みそ汁	普通パン★78 豆乳クラムチャウダー ベーコン	麦ご飯 こめむぎ 肉団子のスープ	麦ご飯 こめむぎ キーマカレー	麦ご飯 こめむぎ 豆腐
献立	豚肉 酒 生姜 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ しょうゆ★32 塩 鰹節(だし用) 昆布(だし用) かつおフライ	豚肉 生姜 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく 干しいたけ むき枝豆★16 しょうゆ★32 砂糖 酒 みりん★42	豚肉 酒 しょうゆ★32 にんにく★17 生姜 絹厚揚げ★13 大豆 たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ 酒 しょうゆ★32 赤みそ★40 豆板じゃん★47 でん粉★31 ショールンポー	うどん麺★2 鶏肉 たまねぎ 干しいたけ しょうゆ★32 塩 酒 きつねうどんの具 油揚げ★12 砂糖 しょうゆ★32 酒 野菜炒め	もずく 豆腐★11 えのきたけ にんじん ねぎ 天祥みそ★41 いりこ(だし用) 豚肉のしょうが焼き 豚肉 生姜 たまねぎ しょうゆ★32 酒 みりん★42 砂糖 菜種油 アスパラガスのソテー ベーコン	豚肉 植物性たん白 たん白加水分解物 塩 砂糖 加工でん粉(もち米) pH調整剤 調味料(アミノ酸) 酸化防止剤 香辛料抽出物 大豆・豚肉 菜種油 あさり たまねぎ にんじん じゃがいも とうもろこし 白ワイン パセリ 無調整豆乳 塩 白こしょう コンソメ★49 薄力粉 豆乳バター★28	肉団子★9 緑豆春雨 酒 干しいたけ チンゲン菜 鶏がらスープ★51 うすくちしょうゆ★33 塩 白こしょう さばの塩焼き さば 塩 菜種油 ほうれん草の和え物 ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ★32 しょうゆ★42 みりん★42 白ごま	豚肉 レンズ豆 ソテードオニオン たまねぎ 大豆油 にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし 菜種油 カレーウ★30 カレー粉 トマト オールのパイ にんにく★17 生姜 ねぎ 干しいたけ 赤みそ★40 砂糖 しょうゆ★32 フルーツミックス みかんレトルト★66 パインレトルト★67 黄桃レトルト★68 アセロラジュレ★70	豆腐 豆乳 難消化性デキストリン でん粉(とうもろこし) 豆腐用凝固剤 リン酸カルシウム 酸化防止剤 ピロリン酸第二鉄 大豆 大豆 豚肉 にんにく★17 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 赤みそ★40 砂糖 しょうゆ★32 菜種油 でん粉★31 一味とうがらし 豆板じゃん★47 塩 焼きぎょうざ スクールぎょうざ★6 菜種油 海藻サラダ ぎゅうり もやし 海藻サラダ★27 青じそドレッシング★52
エネルギー(kcal)	633	618	667	597	599	678	638	682	657
たんぱく質(g)	22.6	28.2	23.6	22.8	24.2	30.7	23.8	20.4	26.5
脂質(g)	16.8	15.1	20.5	17.0	20.4	29.4	25.3	18.6	20.9

日	2026/5/19	2026/5/20	2026/5/21	2026/5/22	2026/5/25	2026/5/26	2026/5/27	2026/5/28	2026/5/29
曜	火	水	木	金	月	火	水	木	金
献立	麦ご飯 こめむぎ 豚汁	ぶどうパン★80 チキンとトマトの スパゲッティ	麦ご飯 こめむぎ すまし汁	麦ご飯 こめむぎ 鶏ごぼう汁	麦ご飯 こめむぎ 豚肉の甘みそ丼	麦ご飯 こめむぎ 春野菜のみそ汁	胚芽パン★84 トマトとレタスの スープ	麦ご飯 こめむぎ 厚揚げとじゃが芋の うま煮	麦ご飯 こめむぎ ハヤシ
献立	豚肉 じゃがいも 絹厚揚げ★13 ごぼう こんにやく ねぎ 米みそ★38 麦みそ★39 いりこ(だし用) さばの生姜煮 さば 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉(馬鈴薯) 生姜 塩 小麦・大豆・さば 大豆の磯煮 芽ひじき 大豆 れんこん むき枝豆★16 菜種油 しょうゆ★32 酒 砂糖 いりこ(だし用)	スパゲッティ★1 鶏肉 たまねぎ パプリカ(赤) エリンギ ほうれん草 トマト水煮★44 トマト トマトケチャップ★43 デミグラスソース★45 コンソメ★49 ウスターソース★34 塩 白こしょう 菜種油 人参とツナのソテー にんじん キャベツ ツナ★18 塩 コンソメ★49 白こしょう 菜種油 オレンジ	豆腐★11 たけのこ えのきたけ ほうれん草 うすくちしょうゆ★33 塩 酒 昆布(だし用) 鰹節(だし用) 和風ハンバーグ ハンバーグ★8 菜種油 しょうゆ★32 砂糖 みりん★42 でん粉★31 切干大根の煮付け 切干大根 油揚げ★12 にんじん むき枝豆★16 菜種油 砂糖 しょうゆ★32 昆布(だし用) 鰹節(だし用)	鶏肉 絹厚揚げ★13 ごぼう にんじん 小松菜 菜種油 鰹節(だし用) パプリカ(黄) 干しいたけ 天祥みそ★41 酒 砂糖 しょうゆ★32 でん粉★31 ホキ パン粉 小麦粉 でん粉(とうもろこし) 塩 炭酸カルシウム 調味料(アミノ酸) ピロリン酸鉄 小麦・大豆 菜種油 アスパラガスの ごま酢和え きゅうり グリーンアスパラガス 白ごま 純米酢★36 みりん★42 しょうゆ★32 ごま油 砂糖	豚肉 菜種油 にんにく★17 生姜 たまねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) 干しいたけ 天祥みそ★41 酒 砂糖 しょうゆ★32 でん粉★31 けんちん汁 豆腐★11 にんじん しめじ こんにやく ねぎ 塩 しょうゆ★32 いりこ(だし用) ブロccoliの ごま和え ブロccoli とうもろこし 白ごま しょうゆ★32 みりん★42 日向夏みかんゼリー 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 日向夏果汁 水あめ ゲル化剤 調味料	豆腐★11 グリーンアスパラガス キャベツ たまねぎ 天祥みそ★41 いりこ(だし用) 鶏肉とさつま芋の 揚げ煮 鶏肉 でん粉★31 さつまいも 菜種油 パプリカ(赤) しょうゆ★32 砂糖 酒 みりん★42 生姜 しそひじきの ごまだれ和え しそひじき★60 ごぼう にんじん とうもろこし ごまドレッシング★53 白ごま	ベーコン 豚肉 植物性たん白 たん白加水分解物 塩 砂糖 加工でん粉(もち米) pH調整剤 調味料(アミノ酸) 酸化防止剤 香辛料抽出物 大豆・豚肉 レタス セロリ トマト水煮★44 にんじん じゃがいも 菜種油 コンソメ★49 塩 白こしょう 鶏がらスープ★51 鶏のレモンソース煮 鶏肉 菜種油 塩 白こしょう レモン汁 花野菜サラダ カリフラワー ブロccoli とうもろこし オリーブ油 りんご酢★37 塩 白こしょう 砂糖 一食いちごミックス ジャム 水あめ 砂糖 いちご りんご ゲル化剤(ペクチン) 調味料 りんご	厚揚げとじゃが芋の うま煮 豚肉 絹厚揚げ★13 じゃがいも にんじん たまねぎ むき枝豆★16 砂糖 しょうゆ★32 みりん★42 酒 じゃごふりかけ しらす干し 鰹節 きざみのり のり 小麦・大豆 塩 白こしょう ローレル 野菜ソテー しょうゆ★32 酒 きゅうり キャベツ わかめ 純米酢★36 うすくちしょうゆ★33 砂糖 塩	ハヤシ 豚肉 赤ワイン たまねぎ にんじん ソテードオニオン たまねぎ 大豆油 マッシュルーム★15 グリーンピース トマト トマトケチャップ★43 薄力粉 菜種油 ハヤシルウ★29 ウスターソース★34 しょうゆ★32 塩 白こしょう ローレル 野菜ソテー ブロccoli キャベツ とうもろこし コンソメ★49 白こしょう 菜種油 オレンジ
エネルギー(kcal)	628	593	589	599	601	613	601	611	594
たんぱく質(g)	24.1	24.8	21.8	21.1	22.6	19.8	26.8	23.7	19.8
脂質(g)	22.2	16.8	19.1	19.7	16.1	17.5	24.3	17.6	17.9