

令和5年5月予定献立表

	月 1 日	火 2 日	水 3 日	木 4 日	金 5 日	土 6 日	日 7 日
朝食	ご飯 みそ汁 ソーゼージとキャベツの加熱サラダ 卵焼き しらす干し 牛乳	◎はつみづパン ◎ご飯 ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ チキンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き かぶの煮物 いちごゼリー 牛乳	◎ロールパン ◎ご飯 卵と新玉ねぎのスープ たらこのトマト煮 キャベツのごまドレッシング バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 焼肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ ツナとキャベツのソテー 納豆 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 小松菜と大根のナムル プリン	◎はつみづパン ◎ご飯 とん汁 鰯の煮つけ 切り干し大根の煮物 菜の花のごまあえ 寒天フルーツ	◎海鮮焼きそば(えび) ◎ご飯、卵と海鮮のゆめ(えび) 小松菜のスープ スイートポテト風 ささみとアスパラのマヨあえ	◎ロールパン ◎ご飯 卵チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げの炒め物 ほうれん草のナムル ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 コンソメスープ かじきのケチャップソース 青梗菜のクリーム煮 春雨サラダ	◎ダブルソフト ◎ご飯 南蛮のクリームスープ ローストチキン 小松菜とコーンのソテー ハムサラダ みかんジュース	◎カレーうどん ◎親子丼、すまし汁 じゃがいも煮 ほうれん草サラダ ミックスフルーツ缶
夕食	そら豆とひじきご飯 すまし汁 鯉の味噌だれ 高野豆腐の詰め煮 わかめのサラダ りんご	◎はつみづパン ◎ご飯 にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 ツナと白菜の中華和え カットマンゴー	◎はつみづパン ◎ご飯 すき焼き煮 すまし汁 手餅みそバター 青菜のたくあん和え 抹茶ゼリー	◎ロールパン ◎ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ じゃがいもとさや菜 角切りサラダ カットパン	◎ダブルソフト ◎ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 鶏肉から揚げ ソーゼージ炒め フライドポテト ミモザサラダ・ミニケーキ	◎ダブルソフト ◎ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風わかめ煮 大根の中華和え ダイズゼリーりんご	◎ダブルソフト ◎ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き ちくわとアスパラの炒め マカロニサラダ ミックスフルーツ缶
朝食	◎ミルックパン ◎ご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草と白菜の昆布和え しらす干し ジャーマンポテト	◎ミルックパン ◎ご飯 きのこのスープ 焼肉入り卵焼き キャベツサラダ バナナ・牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ・牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 ナスのスープ チーズ入り玉子焼き ミニサラダ バナナ・牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 ナスのスープ チーズ入り玉子焼き ミニサラダ バナナ・牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 鶏肉の卵とじ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	◎ミルックパン ◎ご飯 焼肉とソーゼージのスープ 鶏のクリームソース マッシュポテト アスパラサラダ	◎ミルックパン ◎ご飯 焼肉とソーゼージのスープ 鶏のクリームソース マッシュポテト アスパラサラダ	◎ミルックパン ◎ご飯 焼肉とソーゼージのスープ 鶏のクリームソース マッシュポテト アスパラサラダ	◎ミルックパン ◎ご飯 焼肉とソーゼージのスープ 鶏のクリームソース マッシュポテト アスパラサラダ	◎ミルックパン ◎ご飯 焼肉とソーゼージのスープ 鶏のクリームソース マッシュポテト アスパラサラダ	◎ミルックパン ◎ご飯 焼肉とソーゼージのスープ 鶏のクリームソース マッシュポテト アスパラサラダ	◎ミルックパン ◎ご飯 焼肉とソーゼージのスープ 鶏のクリームソース マッシュポテト アスパラサラダ
夕食	中華おこわ すまし汁 煮豚 ソーメンチャンプルー ツナと水菜のサラダ カットマンゴー	◎はつみづパン ◎ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ オレンジ	◎はつみづパン ◎ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 煮しごのチリソース 野菜のナムル プリン	◎はつみづパン ◎ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ カットパン	◎ダブルソフト ◎ご飯 豚肉のトマトソース じゃがコンソメ コールスローサラダ ミックスフルーツ缶	◎ダブルソフト ◎ご飯 玉ねぎとコーンのスープ ハンバーグの甘酢あん かにかま和え(鶏) 青梗菜の中華和え オレンジ	◎ダブルソフト ◎ご飯 大豆入り野菜スープ すき焼きのグリーンソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ オレンジゼリー
朝食	◎ミルックパン ◎ご飯 みそ汁 たらこの卵とじ 野菜の和えもの 韓国のおろし 牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 鶏のトマトシチュー ちくわとブロッコリーのソテー コンソメスープ バナナ・牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 大根のスープ ソーゼージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳
昼食	◎ミルックパン ◎ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト アスパラのサラダ ミックスフルーツ缶	◎ミルックパン ◎ご飯 かき玉スープ 鯉のなめ煮ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー じゃがいも煮 白菜ののり和え	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト
夕食	押し麦入りごはん とろろ昆布汁 鰯のみそ焼き 揚げだし豆腐 キャベツの昆布和え ダイズゼリーみかん	◎ミルックパン ◎ご飯 青梗菜肉餅 すまし汁 厚揚げの煮つけ きゅうりのツナ和え カットパン	◎ミルックパン ◎ご飯 かぶのスープ 鶏の黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 カニカマとオクラの和え物 オレンジ	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト
朝食	◎ミルックパン ◎ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し ジャーマンポテト	◎ミルックパン ◎ご飯 玉ねぎスープ ソーゼージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ・牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー 牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 マカロニのトマトシチュー 卵とほうれん草のソテー チーズサラダ バナナ・牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 じゃが芋のたけのこ和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 じゃが芋のたけのこ和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 じゃが芋のたけのこ和え 温泉卵 牛乳
昼食	◎ミルックパン ◎ご飯 ポークカレー もち米シウマイ 大根のバリバリサラダ ヨーグルト	◎ミルックパン ◎ご飯 中華丼(いか/豚) 卵スープ 春雨のソテー わかめの酢の物 みかんジュース	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいもとさや菜 キャベツの味噌和え りんごジュース	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 煮しごの香味ソース 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 豚二炒め 野菜の中華和え	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 豚二炒め 野菜の中華和え	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 豚二炒め 野菜の中華和え
夕食	新ごぼうご飯 かきたま汁 かじきのネギ味噌焼き 里芋と野菜の詰め煮 おひたし オレンジ	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひき肉 ポテトサラダ りんご	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 厚揚げの煮つけ かにかま和え カットパン	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 カニカマとオクラの和え物 オレンジ	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト
朝食	◎ミルックパン ◎ご飯 みそ汁 あさりのみそ汁 高野豆腐の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 ジュリエンスープ きのこのキャベツ ハムサラダ バナナ・牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き かぶの煮物 いちごゼリー 牛乳	◎ミルックパン ◎ご飯 みそ汁 マカロニのトマトシチュー 卵とほうれん草のソテー チーズサラダ バナナ・牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 じゃが芋のたけのこ和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 じゃが芋のたけのこ和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 じゃが芋のたけのこ和え 温泉卵 牛乳
昼食	◎ミルックパン ◎ご飯 ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵	◎ミルックパン ◎ご飯 中華風スープ ひき肉と厚揚げのみそ炒め にらとじゃがいものソテー 大根の中華和え	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいもとさや菜 キャベツの味噌和え りんごジュース	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 煮しごの香味ソース 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 豚二炒め 野菜の中華和え	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 豚二炒め 野菜の中華和え	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 豚二炒め 野菜の中華和え
夕食	しめじご飯 すまし汁 かつおの味噌だれ 大根のおかか煮 青菜のごまあえ オレンジ	◎ミルックパン ◎ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ ひき肉と野菜の炒め物 コンソメスープ ダイズゼリーりんご	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 厚揚げの煮つけ かにかま和え カットパン	◎ミルックパン ◎ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 カニカマとオクラの和え物 オレンジ	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト	◎ダブルソフト ◎ご飯 みそ汁 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ヨーグルト

5月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2,196kcal
タンパク質	96.0g
脂質	66.2g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2218kcal
タンパク質92.5g 脂質62.8g

★食物アレルギー★

食物アレルギーとは、食物を摂取した際、身体が食物に含まれるタンパク質等を異物として認識し、自分の身体を防御するためにアレルギーに過剰な反応を起こすことです。

令和5年3月9日に変更されて現在「特定原材料」8品目と、「特定原材料に準ずるもの」20品目の合計28品目が対象食材となっています。対象食材は症例の多さや症状の重症度などが考慮され見直しをされています。対象食材に認定された28品目は原材料の表示（義務または推奨）がされますが、容器包装された食品が対象で、レストランや対面販売の料理には表示義務はありません。

食物アレルギーのある方に食べ物を提供する場合は、給食はもちろんのこと、購入するおやつや、外出時の食事など、食材の確認を必ず行う必要があります。

特定原材料（義務表示）

えび	かに	小麦	そば
卵	乳	落花生	くるみ

特定原材料に準ずるもの（推奨表示）

アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ
カシューナッツ	キウイ	牛肉	ごま	さけ
さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

わたしたちが
作っています



給食は、管理グループ(栄養士)が献立を
計画し、調理業務を株式会社LOCに委託
しています。給食についてのご意見が
ありましたら、栄養士までご連絡ください。