

# 5月献立表

令和8年度



日付	曜日	献立名	(赤)血や肉になる	(黄)力や熱になる	(緑)体の調子を整える	(白)おいしい味にする
1	金	ご飯 こいのぼりコロッケ キャベツのおかか和え たけのこと豆腐のすまし汁	合挽きミンチ 卵 かつお節 うずら卵 豚肉 豆腐	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉葱 人参 アスパラ キャベツ わかめ たけのこ	ケチャップ みりん ウスターソース しょうゆ 酒 塩
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	水	ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 カレールウ	玉葱 人参 りんご みかん缶 もも缶 パイン缶	酒 鶏ガラスープ しょうゆ
8	金	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのごま酢和え 春野菜のスープ	豆腐 合挽きミンチ 卵 牛乳 油揚げ	ロールパン パン粉 砂糖 ごま	玉葱 人参 キャベツ アスパラ ホールコー ン	ウスターソース みりん ケチャップ りんご酢 しょうゆ 鶏ガラスープ 塩
11	月	ご飯 中華風卵焼き 切干大根の中華和え キャベツと厚揚げのみそ汁	卵 豚ミンチ 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま	玉葱 人参 ビーマン たけのこ 切干大根 きゅうり キャベツ 葉ねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒 りんご酢 みそ
12	火	ご飯 豚じゃが 春雨の酢の物 玉葱と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ	米 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 春雨 ごま油	玉葱 人参 きゅうり えのき 葉ねぎ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
13	水	給食提供なし				
14	木	ご飯(ふりかけ) 鮭のみそ焼き ポテトサラダ なすとえのきのすまし汁	鮭 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり みかん缶 なす えのき 玉葱	みそ 酒 みりん りんご酢 しょうゆ 塩
15	金	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のお浸し 大学芋	豆腐 豚ミンチ かつお節	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 油	人参 葉ねぎ チンゲン菜 もやし	鶏ガラスープ 酒 みりん しょうゆ みそ
18	月	ご飯 肉団子の甘酢煮 野菜の三色ナムル レタスのスープ	豚ミンチ 卵	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	玉葱 葉ねぎ もやし 人参 きゅうり レタス えのき	酒 塩 みりん しょうゆ りんご酢 鶏ガラスープ
19	火	ご飯 高野豆腐の含め煮 春雨サラダ 玉葱とえのきのみそ汁	高野豆腐 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 じゃが芋 春雨 マヨネーズ	人参 干しいたけ きゅうり 玉葱 えのき 葉ねぎ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
20	水	ご飯 魚の蒲焼き風 いんげんのごま味噌和え 筍の煮物 豆腐のすまし汁	鶏肉 あじ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 いんげん 玉葱 えのき 葉ねぎ たけのこ	酒 しょうゆ 塩 みりん みそ
21	木	ご飯 鶏肉のカレー焼き キャベツとパインのサラダ なすと玉葱のみそ汁	鶏肉 豆腐	米 砂糖 上新粉	キャベツ きゅうり パイン缶 人参 なす 玉葱 えのき	カレー粉 酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
22	金	ご飯 親子煮 チンゲン菜のごま和え フライドポテト	卵 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま じゃが芋 油	玉葱 人参 葉ねぎ チンゲン菜 もやし	みりん 酒 しょうゆ 塩
25	月	ご飯 鶏肉の梅ダレ焼き 和風サラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉 ささみ	米 砂糖 上新粉 ごま	梅干 キャベツ 人参 きゅうり チンゲン菜 玉葱 えのき	酒 しょうゆ みりん りんご酢 鶏ガラスープ 塩
26	火	ご飯 高野豆腐の卵とじ きゅうりともやしの酢の物 豆腐とえのきのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 卵 豆腐	米 砂糖 ごま	玉葱 人参 葉ねぎ きゅうり もやし えの き わかめ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
27	水	ご飯(ふりかけ) 鮭のカレームニエル 人参のごま和え 豚汁	鮭 ささみ 豚肉 豆腐	米 小麦粉 ごま 砂糖 糸こんにゃく	人参 もやし キャベツ 玉葱	酒 塩 カレー粉 しょうゆ みそ
28	木	ご飯 たこ焼き風団子 ひじきの炒め煮 けんちん汁	豆腐 シーチキン 卵 かつお節 油揚げ 豚肉	米 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく	玉葱 人参 干しいた け 葉ねぎ 青のり ひじき たけのこ	塩 ウスターソース とんかつソース 酒 みりん しょうゆ
29	金	ご飯 豆腐のつくね焼き 蒸し鶏のサラダ キャベツのみそ汁	鶏ミンチ 豆腐 卵 ささみ	米 片栗粉 山芋 砂糖 ごま油	玉葱 干しいたけ 葉ねぎ きゅうり 人参 トマト キャベツ えのき	塩 酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ