

食中毒に注意！！

少しずつ気温も暖かくなり、日中は汗ばむ季節にもなってきました。気温も上がり、湿度が高くなると増加するのが細菌による食中毒です。例年、発生件数が多いのがカンピロバクターによる食中毒です。



カンピロバクター食中毒

★特徴

鶏や牛などの家畜や、ペット、野鳥、野生動物が持っている菌です。低温に強く、冷凍庫・冷蔵庫の中でも長期間生存します。**加熱に弱い**特徴を持っています。

生の鶏肉を食べたり、**加熱が不十分な鶏肉**を食べることで感染します。また、鶏肉を扱った手からほかの食材や調理器具に付き、そこから口に入ることで感染します。

★症状

原因となる食品を食べてから**平均 5～7 日**を経て発症します。**腹痛、下痢**が主な症状で、発熱や頭痛も起こることがあります。

★予防方法

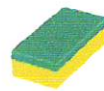
食品（特に肉類）はしっかりと**加熱**する。肉類を扱った後は十分に手を洗う。



食中毒予防の三原則

① 菌をつけない（清潔）

食事の前、調理の前には石鹸をつかってしっかりと手を洗いましょう。また調理器具は清潔に洗浄しましょう。



② 菌を増やさない（冷却）

食材は新鮮なものを使いましょう。冷蔵庫、冷凍庫に入れていても、細菌の増殖がおさえられるだけで、死ぬわけではないので、過信しないよう気を付けましょう。

③ 菌をやっつける（加熱）

加熱はしっかりと、食品の中心まで火を通すようにしましょう。多くの細菌は 75℃以上 1 分以上の加熱で死滅します。



以上の 3 つの原則を守り、食中毒に気をつけましょう！

5月 給食献立表

2026年

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)
1	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	にんじん・ほうさい	だし
2	土	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
7	木	おかゆ かぼちゃ煮 煮物			精白米	かぼちゃ・ほうれん草・にんじん	だし
8	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・キャベツ	だし
9	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
11	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
12	火	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	キャベツ	だし
13	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	大根・にんじん	だし
14	木	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	ほうれん草・たまねぎ・かぼちゃ	だし
15	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ほうさい	だし
16	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ほうさい・にんじん	だし
18	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	こまつな・にんじん	だし
19	火	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし
20	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ほうさい	だし
21	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	ほうれん草	だし
22	金	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	だし
23	土	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ブロッコリー	だし
25	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	
26	火	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	だし
27	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	だし
28	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・たまねぎ	だし
29	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	だし
30	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	だし

5月 給食献立表

2026年

離乳中後期

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
2	土	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
7	木	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	かぼちゃ・ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
8	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
9	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
11	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
12	火	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
13	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	大根・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
14	木	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米	ほうれん草・たまねぎ・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ
15	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ
16	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
18	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	こまつな・にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
19	火	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
20	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ
21	木	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	ほうれん草	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
22	金	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
23	土	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ
25	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
26	火	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ
27	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
28	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
29	金	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
30	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ

5月 給食献立表

2026年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	金	カレーうどん 白菜のツナ和え 煮奴	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・油揚げ ライトツナ油漬フレーク 絹ごし豆腐・花かつお	うどん・かたくり粉 ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん・白ねぎ はくさい	カレールウ・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	363 kcal 15.5 g
2	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんがだし・ほんだし	484 kcal 13.6 g
7	木	ふりかけご飯 餃子 ほうれん草の中華和え わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・ぎょうざ	米菓・精白米・上白糖 いりごま・麩・マーガリン グラニュー糖	ほうれん草・スイートコーン にんじん・カットわかめ・青ねぎ	ふりかけ・だし うすくちしょうゆ	410 kcal 13.0 g
8	金	味噌ラーメン もやしナムル しゅうまい	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉・みそ しゅうまい	中華めん・いりごま・ごま油 サブレ	りんご・キャベツ・太もやし スイートコーン・にんじん・ねぎ たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	426 kcal 16.3 g
9	土	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スパゲティ 米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰	ほんだし・こんがだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・ドレッシング	391 kcal 13.2 g
11	月	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(ふ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・かだい切身・みそ 油揚げ・大豆・鶏卵	ビスケット・精白米・上白糖 なたね油・うずまき麩 おからケーキ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんがだし ほんだし	458 kcal 22.1 g
12	火	ロールパン ボーケビーンズ コールスローサラダ スープ(しめじ、だいこん)	パン缶(朝) 牛乳(朝) きなこおにぎり 牛乳(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス・きなこ	ロールパン・じゃがいも マヨネーズ・精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・スイートコーン・ぶなしめじ 大根	パンアップル缶詰 ケチャップ・ウスターソース kkコンソメ・うすくちしょうゆ	414 kcal 17.4 g
13	水	米飯 筑前煮 酢の物 かきたま汁	バナナ(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお刺し身・鶏卵・ミロ 低脂肪乳	精白米・さといも・上白糖 かたくり粉・ビスケット	バナナ・ごぼう・にんじん・しいたけ 大根・キャベツ・きゅうり・たまねぎ こねぎ	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし うすくちしょうゆ	450 kcal 17.5 g
14	木	麻婆丼(玄米ご飯) 三色ナムル スープ(キャベツ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・みそ	米菓・精白米・発芽玄米 上白糖・ごま油・いりごま	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・太もやし・キャベツ えのき・バナナ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	380 kcal 13.2 g
15	金	肉うどん かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	うどん・上白糖・バフバイ	りんご・たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ はくさい・にんじん	うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	391 kcal 14.1 g
16	土	中華丼 わかめスープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	ビスケット・精白米・ごま油 米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	だし・うすくちしょうゆ	371 kcal 12.4 g
18	月	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・クリームツイスト	こまつな・にんじん・なめこ カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんがだし	436 kcal 21.5 g
19	火	米飯 家常豆腐 春雨サラダ オクラスープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ	精白米・上白糖・はるさめ ごま油・いりごま・米菓	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが・きゅうり スイートコーン・オクラ・カットわかめ	みかん缶詰・こいくちしょうゆ 料理酒・ほんだし・穀物酢 だし	424 kcal 14.0 g
20	水	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	スパゲティ・マヨネーズ さつまいも	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ 青ねぎ・ブロッコリー・にんじん キャベツ・はくさい	ほんだし・こんがだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・だし うすくちしょうゆ	363 kcal 12.4 g
21	木	米飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え すまし汁(はくさい、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・蒸しパンMIX粉	にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれん草・焼きのり・はくさい 青ねぎ・バナナ	しらたき・こいくちしょうゆ こんがだし・ほんだし うすくちしょうゆ	475 kcal 14.3 g
22	金	米飯 チキンマト煮込み ごぼうサラダ スープ(人参、キャベツ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・じゃがいも・なたね油 いりごま・マヨネーズ・サブレ	りんご・たまねぎ・トマト缶詰 グリーンピース・ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ	ケチャップ・うすくちしょうゆ kkコンソメ	492 kcal 14.0 g
23	土	きつねうどん 里芋の煮物	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ	マンナウエハース・うどん 上白糖・さといも・米菓	こねぎ・にんじん・さやいんげん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・ほんだし	320 kcal 10.4 g
25	月	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	ビスケット(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー 麦茶	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	ビスケット・精白米 パン粉 乾燥・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ オレンジジュース	kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルウ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	529 kcal 17.8 g
26	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 みそ汁(葱とわかめ)	パン缶(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ・油揚げ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・うずまき麩 ビスケット	たまねぎ・しょうが・切干しだいこん にんじん・カットわかめ	パンアップル缶詰・だし うすくちしょうゆ・本みりん	487 kcal 22.3 g
27	水	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス きなこ	精白米・じゃがいも・なたね油 マカロニ・上白糖	バナナ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー	カレールウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	527 kcal 21.5 g
28	木	ちゃんぽん しゅうまい ほうれん草のごまあえ	米菓(朝) 牛乳(朝) さつまいも蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・豆乳・しゅうまい	米菓・中華めん・なたね油 いりごま・上白糖 蒸しパンMIX粉・さつまいも	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ほうれん草	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ	466 kcal 19.4 g
29	金	豚丼 酢の物 みそ汁(もやし、ねぎ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	精白米・上白糖・ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり・カットわかめ 青ねぎ・太もやし	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こんがだし・ほんだし	406 kcal 15.0 g
30	土	ナポリタン スープ(ブロッコリー、コーン)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ウインナー	ビスケット・スパゲティ・調味油 米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン ブロッコリー	ごしょう・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	401 kcal 12.8 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
433 kcal	16.7 g	13.5 g	65.8 g	299 mg	1.7 mg	155 μg	0.26 mg	0.38 mg	21 mg

5月 給食献立表

2026年

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	金	カレーうどん 白菜のツナ和え 煮奴	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・油揚げ ライトツナ油漬フレーク 絹ごし豆腐・花かつお	うどん・かたくり粉 ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん・白ねぎ はくさい	カレーうどん・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	363 kcal 15.5 g
2	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	484 kcal 13.6 g
7	木	ふりかけご飯 餃子 ほうれん草の中華和え わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) お蕎麦ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・ぎょうざ	米菓・精白米・上白糖 いりごま・麩・マーガリン グラニュー糖	ほうれん草・スイートコーン にんじん・カットわかめ・青ねぎ	ふりかけ・だし うすくちしょうゆ	410 kcal 13.0 g
8	金	味噌ラーメン もやしナムル しゅうまい	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉・みそ しゅうまい	中華めん・いりごま・ごま油 サブレ	りんご・キャベツ・太もやし スイートコーン・にんじん・こねぎ たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	426 kcal 16.3 g
9	土	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スパゲティ 米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・ドレッシング	391 kcal 13.2 g
11	月	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(ふ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・かたい切身・みそ 油揚げ・大豆・鶏卵	ビスケット・精白米・上白糖 なたね油・うずまき麩 ホットケーキミックス	ほしひじき・にんじん・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	458 kcal 22.1 g
12	火	ロールパン ボーグピーンズ コールスローサラダ スープ(しめじ、だいこん)	パン(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス・きなこ	ロールパン・じゃがいも マヨネーズ・精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・スイートコーン・ぶなしめじ 大根	パンアップル缶詰 ケチャップ・ウスターソース kkコンソメ・うすくちしょうゆ	414 kcal 17.4 g
13	水	米飯 筑前煮 酢の物 かきたま汁	バナナ(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお刺し・鶏卵・ミロ 低脂肪乳	精白米・さといも・上白糖 かたくり粉・ビスケット	バナナ・ごぼう・にんじん・しいたけ 大根・キャベツ・きゅうり・たまねぎ こねぎ	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし うすくちしょうゆ	450 kcal 17.5 g
14	木	麻婆丼(玄米ご飯) 三色ナムル スープ(キャベツ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・みそ	米菓・精白米・発芽玄米 上白糖・ごま油・いりごま	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・太もやし・キャベツ えのき・バナナ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	380 kcal 13.2 g
15	金	肉うどん かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	うどん・上白糖・パフパイ	りんご・たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ はくさい・にんじん	うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	391 kcal 14.1 g
16	土	中華丼 わかめスープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	ビスケット・精白米・ごま油 米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	だし・うすくちしょうゆ	371 kcal 12.4 g
18	月	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・クリームツイスト	ごまつな・にんじん・なめこ カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	436 kcal 21.5 g
19	火	米飯 家常豆腐 春雨サラダ オクラスープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ	精白米・上白糖・ほろきめ ごま油・いりごま・米菓	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが・きゅうり スイートコーン・オクラ・カットわかめ	みかん缶詰・こいくちしょうゆ 料理酒・ほんだし・穀物酢 だし	424 kcal 14.0 g
20	水	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	スパゲティ・マヨネーズ さつまいも	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ 青ねぎ・ブロッコリー・にんじん キャベツ・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・だし うすくちしょうゆ	363 kcal 12.4 g
21	木	米飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え すまし汁(はくさい、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・蒸しパンMIX粉	にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれん草・焼きのり・はくさい 青ねぎ・バナナ	しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	475 kcal 14.3 g
22	金	米飯 チキンマト煮込み ごぼうサラダ スープ(人参、キャベツ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・じゃがいも・なたね油 いりごま・マヨネーズ・サブレ	りんご・たまねぎ・トマト缶詰 グリーンピース・ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ	ケチャップ・うすくちしょうゆ kkコンソメ	492 kcal 14.0 g
23	土	きつねうどん 里芋の煮物	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ	マンナウエハース・うどん 上白糖・さといも・米菓	こねぎ・にんじん・さやいんげん 上白糖	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・ほんだし	320 kcal 10.4 g
25	月	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	ビスケット(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー 麦茶	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	ビスケット・精白米 パン粉 乾燥・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ オレンジジュース	kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルウ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	529 kcal 17.8 g
26	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 みそ汁(麩とわかめ)	パン(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ・油揚げ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・うずまき麩 ビスケット	たまねぎ・しょうが・切干しいたけ にんじん・カットわかめ	パンアップル缶詰・だし うすくちしょうゆ・本みりん	487 kcal 22.3 g
27	水	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス きなこ	精白米・じゃがいも・なたね油 マカロニ・上白糖	バナナ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー	カレーうどん ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	527 kcal 21.5 g
28	木	ちゃんぽん しゅうまい ほうれん草のごまあえ	米菓(朝) 牛乳(朝) さつまいも蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・豆乳・しゅうまい	米菓・中華めん・なたね油 いりごま・上白糖 蒸しパンMIX粉・さつまいも	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ほうれん草	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ	466 kcal 19.4 g
29	金	豚丼 酢の物 みそ汁(もやし、ねぎ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	精白米・上白糖・ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり・カットわかめ 青ねぎ・太もやし	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	406 kcal 15.0 g
30	土	ナポリタン スープ(ブロッコリー、コーン)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ウインナー	ビスケット・スパゲティ・顔合油 米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン ブロッコリー	こしょう・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	401 kcal 12.8 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
433 kcal	16.7 g	13.5 g	65.8 g	299 mg	1.7 mg	155 μg	0.26 mg	0.38 mg	21 mg

5月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	金	カレーうどん 白菜のツナ和え 煮奴	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	豚もも・油揚げ ライトツナ油漬フレーク 絹ごし豆腐・花かつお 普通牛乳	うどん・かたくり粉 ポップコーン	たまねぎ・にんじん・白ねぎ はくさい	カレールー・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	411 kcal 18.6 g
2	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	508 kcal 14.8 g
7	木	ふりかけご飯 餃子 ほうれん草の中華和え わかめスープ	お麩ラスク 牛乳(3時)	ぎょうざ・普通牛乳	精白米・上白糖・いりごま・麩 マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・スイートコーン にんじん・カットわかめ・青ねぎ	ふりかけ・だし うすくちしょうゆ	453 kcal 15.1 g
8	金	味噌ラーメン もやしナムル しゅうまい	サブレ(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・みそ・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・いりごま・ごま油 サブレ	キャベツ・太もやし・スイートコーン にんじん・こねぎ・たまねぎ にんにく・しょうが・きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	494 kcal 20.1 g
9	土	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ	米菓(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・ドレッシング	423 kcal 15.5 g
11	月	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(ふ、わかめ)	ホットケーキ 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・油揚げ 大豆・鶏卵・普通牛乳	精白米・上白糖・なたね油 うずまき麩・ホットケーキミックス		本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	480 kcal 25.9 g
12	火	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ スープ(しめじ、だいこん)	きなこおにぎり 牛乳(3時)	大豆・豚ももスライス・きなこ 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも マヨネーズ・精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・スイートコーン・ぶなしめじ 大根	ケチャップ・ウスターソース kkコンソメ・うすくちしょうゆ	474 kcal 20.9 g
13	水	米飯 筑前煮 酢の物 かきたま汁	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・鶏卵・ミロ 低脂肪乳	精白米・さといも・上白糖 かたくり粉・ビスケット	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 キャベツ・きゅうり・たまねぎ・こねぎ	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし うすくちしょうゆ	448 kcal 18.4 g
14	木	麻婆丼(玄米ご飯) 三色ナムル スープ(キャベツ)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐・みそ 普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・太もやし・キャベツ えのき・バナナ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	415 kcal 14.9 g
15	金	肉うどん かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	パイ菓子 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	うどん・上白糖・パフパイ	たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ はくさい・にんじん	うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	449 kcal 17.4 g
16	土	中華丼 わかめスープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・ごま油・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	だし・うすくちしょうゆ	367 kcal 13.6 g
18	月	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	鮭・骨なし切身・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖 クリームツイスト	こまつな・にんじん・なめこ カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	476 kcal 25.5 g
19	火	米飯 家常豆腐 春雨サラダ オクラスープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・厚揚げ・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・はるさめ ごま油・いりごま・米菓	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが・きゅうり スイートコーン・オクラ・カットわかめ	こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・穀物酢・だし	479 kcal 16.5 g
20	水	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・マヨネーズ さつまいも	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん・キャベツ はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・だし うすくちしょうゆ	378 kcal 14.0 g
21	木	米飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え すまし汁(はくさい、ねぎ)	バナナ蒸しパン 牛乳(3時)	牛バラ肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 蒸しパンミックス	にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれん草・焼きのり・はくさい 青ねぎ・バナナ	しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	532 kcal 16.9 g
22	金	米飯 チキンマト煮込み ごぼうサラダ スープ(人参、キャベツ)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 いりごま・マヨネーズ・サブレ	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ	ケチャップ・うすくちしょうゆ kkコンソメ	571 kcal 16.7 g
23	土	きつねうどん 里芋の煮物	米菓(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・蒸しかまぼこ 普通牛乳	うどん・上白糖・さといも・米菓	こねぎ・にんじん・さやいんげん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・ほんだし	334 kcal 11.6 g
25	月	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー 麦茶	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ オレンジジュース	kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルウ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	528 kcal 17.9 g
26	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 みそ汁(麩とわかめ)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	さば骨無切身・みそ・油揚げ ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・うずまき麩 ビスケット	たまねぎ・しょうが・切干しいたけ にんじん・カットわかめ	だし・うすくちしょうゆ 本みりん	523 kcal 24.7 g
27	水	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・きなこ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マカロニ・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	カレールー ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	583 kcal 25.5 g
28	木	ちゃんぽん しゅうまい ほうれん草のごまあえ	さつまいも蒸しパン 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ 豆乳・しゅうまい・普通牛乳	中華めん・なたね油・いりごま 上白糖・蒸しパンミックス さつまいも	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ほうれん草	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ	521 kcal 23.0 g
29	金	豚丼 酢の物 みそ汁(もやし、ねぎ)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・ポップコーン	たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり・カットわかめ 青ねぎ・太もやし	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	470 kcal 18.1 g
30	土	ナポリタン スープ(ブロッコリー、コーン)	米菓(3時) 牛乳(3時)	ウィンナー・普通牛乳	スパゲティ・サラダ油・米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン ブロッコリー	こしょう・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	406 kcal 13.9 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
480 kcal	19.5 g	15.2 g	70.7 g	278 mg	2.0 mg	180 μg	0.28 mg	0.40 mg	23 mg