



令和8年度  
5月献立表



月	火	水	木	金	予約締切日
				1日	
			<p><b>5月栄養価平均値(カゴ内は基準値)</b>            エネルギー…791kcal (840kcal)            たんぱく質…34.4g (32.0g)            脂質…27.4g (28.0g)</p> <p>(日本食品標準成分表第8訂 参照)</p>	ハヤシライス キャロットラペ レンズ豆のスープ フルーツヨーグルト寒天 牛乳	4月15日 (水)
4日	5日	6日	7日	8日	
			ごはん さばの辛味ソース 野菜のごま醤油あえ 肉じゃが かぶとえのきのみそ汁 牛乳	ごはん 豚肉のロールカツ 干切り野菜 なめこのみそ汁 オレンジ 牛乳	4月22日 (水)
11日	12日	13日	14日	15日	
ごはん 鶏の塩唐揚げ のりサラダ 切干大根の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳	いわしの蒲焼き丼 きゅうりのピリ辛漬け かぼちゃのそぼろあんかけ きんぴらみそ汁 牛乳	ターメリックライス キーマカレー アスパラサラダ ジュリエンヌスープ りんご寒天 牛乳	ごはん 肉じゃがコロッケ わかめのあえ物 けんちん汁 オレンジ 牛乳		4月29日 (水)
I栄養 - 801 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 31.4 g	I栄養 - 799 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 23.8 g	I栄養 - 822 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.7 g	I栄養 - 782 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.1 g	給食なし	
18日	19日	20日	21日	22日	
ごはん チンジャオロース キャベツの中華風サラダ サンラータン マーラーカオ 牛乳	鶏五目ごはん お好み焼き風卵焼き ツナ入りおひたし ねりごまみそ汁 オレンジ 牛乳	梅わかめごはん 白身魚のホイル焼き 和風ポテトサラダ かきたま汁 抹茶寒天 牛乳	スパゲティミートソース ツナコーンサラダ ペイザンヌスープ メロン 牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬け 磯あえ 五色煮 玉ねぎと豆腐のみそ汁 牛乳	5月6日 (水)
I栄養 - 776 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.0 g	I栄養 - 744 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 27.6 g	I栄養 - 756 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 19.9 g	I栄養 - 854 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 30.9 g	I栄養 - 769 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 28.9 g	
25日	26日	27日	28日	29日	
ごはん さばのみそ煮 おかかあえ 変わりきんぴら 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳	麻婆豆腐丼 チンゲン菜サラダ 中華風コーンスープ 杏仁豆腐 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 青のりポテト 和風ドレッシングサラダ かぶと油揚げのみそ汁 牛乳	カーリックバターライス 鮭のムニエル キャベツのマリネ クラムチャウダー パイン 牛乳	ごはん チキン南蛮 切干大根のサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ 牛乳	5月13日 (水)
I栄養 - 764 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 26.4 g	I栄養 - 833 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 30.8 g	I栄養 - 805 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 32.1 g	I栄養 - 812 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 29.8 g	I栄養 - 756 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 25.5 g	