

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまてりやき カレーあえ はるやさいののもの	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごま じゃがいも さとう	しょうが ほうれんそう もやし きゅうり にんじん キャベツ たけのこ こんにやく きぬさや	628	30.7	
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【こどものひこんだて】 セルフの3しよくそばろどん うめあえ わかたけじる ミニたいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ あずき	しょうが えだまめ キャベツ もやし こまつな うめ たけのこ にんじん えのきたけ ながねぎ	711	29.4	
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに いそかサラダ きりぼしだいこんのさわにふう	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく	こめ さとう	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん きりぼしだいこん ごぼう しいたけ みずな	671	25.0	
8	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのチリソースがけ(4年~2個) くきわかめのいためもの ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ くきわかめ さつまあげ ベーコン たまご	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ながねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにやく コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	633	23.2	
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ ふうみつけ しんたまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ しめじ きぬさや コーン ほうれんそう	642	18.9	
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	674	20.4	
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【うんどうかいおうえんこんだて】 ぶたにくのスタミナいため バトンサラダ こうはくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず かつおぶし ほんぺん	こめ あぶら さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ ながねぎ	665	25.2	
14	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ ローストポテト もやしのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん じゃがいも オリーブゆ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ ながねぎ にら コーン きくらげ にんにく パセリ もやし ほうれんそう	629	25.6	
15	水	こくとうこめこ コッペパン	ぎゅうにゅう	タンドリーチキン ひじきのごまサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ひじき ツナ ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン こくとう さとう オリーブゆ ごま こめこ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	634	33.2	
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カップなつとう いとかまあえ かわりにくじゃが	ぎゅうにゅう なつとう いとかまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	639	25.7	
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 しろみざかなのかんざりソースがけ さっぱりおひたし やまのさちじる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう いもち	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん たけのこ わらび なめこ こまつな ながねぎ	631	24.3	
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき ごがつなのマヨネーズあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりこ	ごがつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ きぬさや	657	28.1	
21	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	696	27.5	
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~おきなわ~】 ミヌダル にんじんしりしり もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご もずく なると とうふ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ こまつな	683	28.4	
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	がんものふくめに ゆかりこんぶあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう がんも こんぶ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう	キャベツ にんじん きゅうり あかしそ かぶ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	597	20.1	
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのガーリックソース ほうれんそうのナムル とうふとわかめのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか とうふ とりにく わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ にんにく もやし にんじん ほうれんそう メンマ	620	26.5	
27	月	うみ こ うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび 海っ子運動会の振替休業日								
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン チャプチェ チンゲンさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン チンゲンサイ えのきたけ もやし コーン	694	23.5	
29	水	セルフ バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	フィッシュフライ コールスローサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう たら ウインナー	パン パンこ あぶら マカロニ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	581	22.3	
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりハヤシライス あおだいずのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ エリンギ アスパラガス しょうが にんにく トマト キャベツ もやし	732	23.7	
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちまヨやき(3年~2び) ごもくきんぴら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ	608	23.0	

一食平均エネルギー：651 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：19.3 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよいく ひ にほんいっしゅう あじ  
食育の日 ~日本一周 味めぐり~  
がつ おきなわけん こんだて  
5月は沖縄県の献立です。

「ミヌダル」は、豚肉に黒ゴマのたれをまぶして蒸した料理で、琉球王朝時代の宮廷料理のひとつです。昔からお祝いの料理として食べられてきました。そのほかにも郷土料理の「人参しりしり」や、特産品の「もずく」を使ったスープが登場します！

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまてりやき カレーあえ はるやさいののもの	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごま じゃがいも さとう	しょうが ほうれんそう もやし きゅうり にんじん キャベツ たけのこ こんにゃく きぬさや	628	30.7
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【こどものひこんだて】 セルフの3しょくそぼろどん うめあえ わかたけじる ミニたいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく だいず たまご わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ あずき	しょうが えだまめ キャベツ もやし こまつな うめ たけのこ にんじん えのきたけ ながねぎ	711	29.4
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに いそかサラダ きりぼしだいこんのさわにふう	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく	こめ さとう	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん きりぼしだいこん ごぼう しいたけ みずな	671	25.0
8	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのチリソースがけ(4年~2個) くきわかめのいためもの ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ くきわかめ さつまあげ ベーコン たまご	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ながねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにゃく コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	633	23.2
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ ふうみづけ しんたまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ しめじ きぬさや コーン ほうれんそう	642	18.9
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	674	20.4
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【うどんかいおうえんこんだて】 ぶたにくのスタミナいため バトンサラダ こうはくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず かつおぶし はんぺん	こめ あぶら さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ ながねぎ	665	25.2
14	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ ローストポテト もやしのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん じゃがいも オリーブゆ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ ながねぎ にら コーン きくらげ にんにく パセリ もやし ほうれんそう	629	25.6
15	水	こくとうこめ ヨッペパン	ぎゅうにゅう	タンドリーチキン ひじきのごまサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ヨーグルト ひじき ツナ ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン こくとう さとう オリーブゆ ごま こめこ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	634	33.2
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カップなつとう いとかまあえ かわりにくじゃが	ぎゅうにゅう なつとう いとかまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	639	25.7
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 しろみぎかなのかんざりソースがけ さっぱりおひたし やまのさちじる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう いもち	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん たけのこ わらび なめこ こまつな ながねぎ	631	24.3
20	月	うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび 運動会の振替休業日							
21	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	696	27.5
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~おきなわ~】 ミヌダル にんじんしりしり もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご もずく なると とうふ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ こまつな	683	28.4
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	がんものふくめに ゆかりこんぶあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう がんも こんぶ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう	キャベツ にんじん きゅうり あかしそ かぶ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	597	20.1
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのガーリックソース ほうれんそうのナムル とうふとわかめのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか とうふ とりにつく わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ にんにく もやし にんじん ほうれんそう メンマ	620	26.5
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	だしまきたまご あさづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう たまご あつあげ みそ だいず	こめ じゃがいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	592	21.8
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン チャプチェ チンゲンさいスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン	こめ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン チンゲンサイ えのきたけ もやし コーン	694	23.5
29	水	セルフ バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	フィッシュフライ コールスローサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう たら ウインナー	パン パンこ あぶら マカロニ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	581	22.3
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりハヤシライス あおだいずのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ エリンギ アスパラガス しょうが にんにく トマト キャベツ もやし	732	23.7
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちみマヨやき(3年~2び) ごもくきんぴら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ	608	23.0

一食平均エネルギー：648 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：19.3 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよぐいひ ひ にほんいっしゅう あじ  
食育の日 ~日本一周 味めぐり~  
がつ おきなわけん こんだて  
5月は沖縄県の献立です。

「ミヌダル」は、豚肉に黒ゴマのたれをまぶして蒸した料理で、琉球王朝時代の宮廷料理のひとつです。昔からお祝いの料理として食べられてきました。そのほかにも郷土料理の「人参しりしり」や、特産品の「もずく」を使ったスープが登場します！

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
1	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまてりやき カレーあえ はるやさいののもの	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごま じゃがいも さとう	しょうが ほうれんそう もやし きゅうり にんじん キャベツ たけのこ こんにゃく きぬさや	628	30.7	
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【こどものひこんだて】 セルフの3しょくそぼろどん うめあえ わかたけじる ミニたいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ あずき	しょうが えだまめ キャベツ もやし こまつな うめ たけのこ にんじん えのきたけ ながねぎ	711	29.4	
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに いそかサラダ きりぼしだいこんのさわにふう	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく	こめ さとう	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん きりぼしだいこん ごぼう しいたけ みずな	671	25.0	
8	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのチリソースがけ(4年~2個) くきわかめのいためもの ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ くきわかめ さつまあげ ベーコン たまご	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ながねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにゃく コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	633	23.2	
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ ふうみづけ しんたまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ しめじ きぬさや コーン ほうれんそう	642	18.9	
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	674	20.4	
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【うんどうかいおうえんこんだて】 ぶたにくのスタミナいため バトンサラダ こうはくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず かつおぶし はんぺん	こめ あぶら さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ ながねぎ	665	25.2	
14	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ ローストポテト もやしのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん じゃがいも オリーブゆ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ ながねぎ にら コーン きくらげ にんにく パセリ もやし ほうれんそう	629	25.6	
15	水	こくとうこめ ヨッペパン	ぎゅうにゅう	タンドリーチキン ひじきのごまサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ひじき ツナ ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン こくとう さとう オリーブゆ ごま こめこ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	634	33.2	
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カップなつとう いとかまあえ かわりにくじゃが	ぎゅうにゅう なつとう いとかまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	639	25.7	
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 しろみぎかなのかんずりソースがけ さっぱりおひたし やまのさちじる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう いもち	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん たけのこ わらび なめこ こまつな なかねぎ	631	24.3	
20	月	はまこ 浜っ子スポーツフェスティバルの振替休業日								
21	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	696	27.5	
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~おきなわ~】 ミヌダル にんじんしりり もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご もずく なると とうふ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ こまつな	683	28.4	
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	がんものふくめに ゆかりこんぶあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう がんも こんぶ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう	キャベツ にんじん きゅうり あかしそ かぶ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	597	20.1	
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのガーリックソース ほうれんそうのナムル とうふとわかめのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか とうふ とりにく わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ にんにく もやし にんじん ほうれんそう メンマ	620	26.5	
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	だしまきたまご あさづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう たまご あつあげ みそ だいず	こめ じゃがいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	592	21.8	
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン チャプチェ チンゲンさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン チンゲンサイ えのきたけ もやし コーン	694	23.5	
29	水	セルフ バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	フィッシュフライ コールスローサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう たら ウインナー	パン パンこ あぶら マカロニ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	581	22.3	
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりハヤシライス あおだいずのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ エリンギ アスパラガス しょうが にんにく トマト キャベツ もやし	732	23.7	
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちみマヨやき(3年~2び) ごもくきんびら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ	608	23.0	

一食平均エネルギー：648 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：19.3 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよぐいひ ひ にほんいっしゅう あじ  
**食育の日 ~日本一周 味めぐり~**  
 がつ おきなわけん こんだて  
 5月は沖縄県の献立です。

「ミヌダル」は、豚肉に黒ゴマのたれをまぶして蒸した料理で、琉球王朝時代の宮廷料理のひとつです。昔からお祝いの料理として食べられてきました。そのほかにも郷土料理の「人参しりしり」や、特産品の「もずく」を使ったスープが登場します！