

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	木	ごはん		あじのトマトチーズ焼き ほうれんそうサラダ はるやさいのようふうにこみ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ぶたにく ウインナー	こめ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく パセリ ほうれんそう もやし にんじん コーン キャベツ たけのこ こんにゃく きぬさや	626	30.5	
2	金	ごはん		【こどものひこんだて】 セルフの3しょくそぼろどん ゆかりあえ たけのこのみそしる ミニたいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく だいす たまご とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう たいやき	しょうが えだまめ キャベツ もやし にんじん あかしそ えのきたけ ながねぎ たけのこ	689	29.6	
7	水	セルフ バーガー (まるパン)		フィッシュフライ コールスローサラダ かぼちゃとおまめのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とうにゅう	パン パンこ あぶら しろいんげんまめ こめこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ	592	24.4	
8	木	ごはん		あつあけのチリソースがけ(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 あつあけ 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	610	23.4	
9	金	ごはん		ビーンズカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく もやし きゅうり	634	21.9	
12	月	ごはん		さけのみそマスタード焼き わふうのりごまサラダ しおこうじじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ベーコン のり あつあけ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま じゃがいも	キャベツ にんじん フロッコリー たまねぎ ごぼう ながねぎ こんにゃく	628	29.8	
13	火	ちゅうか めん	にゅう いんりょう いちこあじ	しょうゆラーメン はるまき きりぼしだいこんのサラダ	にゅういんりょう ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ほうれんそう ながねぎ コーン たまねぎ しょうが しいたけ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	645	23.8	
14	水	ごはん		とりにつくカレーこうじやき いなりあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ とうふ わかめ だいす みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ かぶ	601	26.0	
15	木	ごはん		【げんえんのひ】 がんものふくめに アスパラのこんぶあえ なめこのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう がんも こんぶ とうふ たまご みそ	こめ さとう ごまあぶら	アスパラガス キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ なめこ こまつな	583	22.2	
16	金	ごはん		【うんどうかいおうえんこんだて】 しょうぶに勝(か)つおフライ こうはくサラダ たまいれスープ	ぎゅうにゅう かつお ハム	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ふ じゃがいも	だいこん もやし にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ	588	22.3	
19	月	ごはん		ししゃものパンこやき(4年~2尾) たまごとやさいのいためもの にくだんごじる	ぎゅうにゅう ししゃも たまご ツナ とりだんご とうふ わかめ	こめ オリーブゆ パンこ あぶら	にんにく にんじん たけのこ ながねぎ もやし たまねぎ チンゲンサイ	642	31.6	
20	火	うどん		【ふるさとこんだて】 さんさいじる ささかまのてんぶら(5年~2枚) あさづけ	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ささかまほこ	うどん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまねぎ にんじん さんさい たけのこ ながねぎ キャベツ かぶ きゅうり	644	24.0	
21	水	こめこ こくとうパン		ポテトグラタン もやしのフレンチサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ ベーコン たまご	こめこパン くるぎとう じゃがいも あぶら こめこ パンこ さとう かたくりこ	たまねぎ コーン もやし きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	622	28.6	
22	木	ごはん		カップなっとう のりすあえ かわりにくじゃが	ぎゅうにゅう なっとう ツナ のり ぶたにく あつあけ みそ	こめ さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	632	26.5	
23	金	ごはん		しろみさかなとポテトのあげに わかめサラダ ぐたくさんスープ	ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ メンマ にんにく	642	23.8	
26	月	【海っ子運動会振替休業日】								
27	火	ごはん		ハヤシライス あおだいすのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	721	23.7	
28	水	ごはん		【あじめぐり~おきなわ~】 セルフのもずくそぼろどん にんじんのごまサラダ とうふのみそしる シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ もやし コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	618	24.9	
29	木	ごはん		さばのごまみそやき たくあんサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう ごま	キャベツ もやし にんじん たくあん だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ こんにゃく きぬさや	596	27.4	
30	金	ごはん		やさしいシューマイ(5年~2個) はるさめサラダ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら あぶら かたくりこ	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく	683	25.1	

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：19.2 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。

おきなわけん とくさんひん と い こんだて おきなわ おお せいさん ぜんこく
 沖縄県の特産品を取り入れた献立です。沖縄ではもずくが多く生産されており、全国でとれるもずく

しよくいく ひ にほんいっしゅう あじ
 食育の日 ~日本一周 味めぐり~

おきなわけん こんだて
 5月は沖縄県の献立です。

おきなわけん とくさんひん と い こんだて おきなわ おお せいさん ぜんこく
 沖縄県の特産品を取り入れた献立です。沖縄ではもずくが多く生産されており、全国でとれるもずく

おきなわけん おきなわけん どん おきなわ きゅうしよくにんぎ
 くの99%が沖縄産です。もずくそぼろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。シャキシャキとした歯ごたえを楽しみながらいただきます。そのほかにも島人参や島豆腐、シークワサー

おきなわけん しよくざい かんれん と い
 など沖縄の食材に関連したメニューを取り入れました。

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 木	ごはん		あじのトマトチーズ焼き ほうれんそうサラダ はるやさいのようふうにこみ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ぶたにく ウインナー	こめ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく パセリ ほうれんそう もやし にんじん コーン キャベツ たけのこ こんにゃく きぬさや	626	30.5
2 金	ごはん		【こどものひこんだて】 セルフの3しょくそぼろどん ゆかりあえ たけのこのみそしる ミニたいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす たまご とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう たいやき	しょうが えだまめ キャベツ もやし にんじん あかしそ えのきたけ ながねぎ たけのこ	689	29.6
7 水	セルフ バーガー (まるパン)		フィッシュフライ コールスローサラダ かぼちゃとおまめのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とうにゅう	パン パンこ あぶら しろいんげんまめ こめこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ	592	24.4
8 木	ごはん		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	610	23.4
9 金	ごはん		ビーンズカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく もやし きゅうり	634	21.9
12 月	ごはん		さけのみそマスタード焼き わふうのりごまサラダ しおこうじじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ベーコン のり あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ ごぼう ながねぎ こんにゃく	628	29.8
13 火	ちゅうか めん	にゅう いんりょう いちごあじ	しょうゆラーメン はるまき きりぼしだいこんのサラダ	にゅういんりょう ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ほうれんそう ながねぎ コーン たまねぎ しょうが しいたけ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	645	23.8
14 水	ごはん		とりにくのカレーこうじやき いなりあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ だいす みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ かぶ	601	26.0
15 木	ごはん		【げんえんのひ】 がんものふくめに アスパラのこんぶあえ なめこのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう がんも こんぶ とうふ たまご みそ	こめ さとう ごまあぶら	アスパラガス キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ なめこ こまつな	583	22.2
16 金	ごはん		【うんどうかいおうえんこんだて】 しょうぶに勝(か)つおフライ こうはくサラダ たまいれスープ	ぎゅうにゅう かつお ハム	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ふ じゃがいも	だいこん もやし にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ	588	22.3
19 月	<small>うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび</small> 【運動会振替休業日】							
20 火	うどん		【ふるさとこんだて】 さんさいじる ささかまのてんぷら(5年~2枚) あさづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ささかまほこ	うどん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまねぎ にんじん さんさい たけのこ ながねぎ キャベツ かぶ きゅうり	644	24.0
21 水	こめこ こくとうパン		ポテトグラタン もやしのフレンチサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご	こめこパン くらさとう じゃがいも あぶら こめこ パンこ さとう かたくりこ	たまねぎ コーン もやし きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	622	28.6
22 木	ごはん		カップなっとう のりすあえ かわりにくじゃが	ぎゅうにゅう なっとう ツナ のり ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	632	26.5
23 金	ごはん		しろみざかなとポテトのあげに わかめサラダ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ メンマ にんにく	642	23.8
26 月	ごはん		あつやきたまご こまつなのマヨネーズあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう たまご ちくわ あつあげ みそ だいす	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	626	23.2
27 火	ごはん		ハヤシライス あおだいすのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	721	23.7
28 水	ごはん		【あじめぐり~おきなわ~】 セルフのもずくそぼろどん にんじんのごまサラダ とうふのみそしる シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ もやし コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	618	24.9
29 木	ごはん		さばのごまみそ焼き たくあんサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう ごま	キャベツ もやし にんじん たくあん だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ こんにゃく きぬさや	596	27.4
30 金	ごはん		やさしいシューマイ(5年~2個) はるさめサラダ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら あぶら かたくりこ	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく	683	25.1

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：19.2 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。

おきなわけん とくさんひん と い こんだて おきなわ おお せいさん ぜんこく
 沖縄県の特産品を取り入れた献立です。沖縄ではもずくが多く生産されており、全国でとれるもずく

しよくひ にほんいっしゅう あじ
 食育の日 ~日本一周 味めぐり~

おきなわけん とくさんひん と い こんだて おきなわ きゅうしよくにんき
 5月は沖縄県の特産品です。もずくそぼろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。シャキシャキとした歯ごたえを楽しみながらいただきます。そのほかにも島人参や島豆腐、シークワサー

おきなわ しよくざい かんれん と い
 など沖縄の食材に関連したメニューを取り入れました。

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たん白質 (Protein). Rows include meals like ごはん (Rice), うどん (Udon), しょうゆラーメン (Soy Sauce Ramen), etc.

一食平均エネルギー：631 Kcal たんぱく質：25.3 g 脂質：19.2 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。

沖縄県の特産品を取り入れた献立です。沖縄ではもずくが多く生産されており、全国でとれるもずくの99%が沖縄産です。もずくそぼろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。シャキとした歯ごたえを楽しみながらいただきます。そのほかにも島人参や島豆腐、シークウサーなど沖縄の食材に関連したメニューを取り入れました。