



2025年5月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量		
1 木	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	387	kcal
	鶏肉の香味焼き	鶏もも、長葱、にんにく、しょうが、ごま油	蛋白	16.8	g
	人参といんげんのきんぴら	にんじん、いんげん、ごま油、ごま	脂質	9.3	g
	フルーツヨーグルト 味噌汁（なめこ）	ヨーグルト、黄桃缶 なめこ、チンゲン菜	塩分	1.7	g
2 金	ご飯	精白米	熱量	391	kcal
	白身魚の磯辺揚げ	ほき、あおのり、天ぷら粉	蛋白	17.3	g
	切干大根の煮物	切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、絹さや	脂質	9.1	g
	みかん缶 豚汁	みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	塩分	1.6	g
5 月	 こどもの日 				
6 火	 振替休日 				
7 水	ご飯	精白米	熱量	348	kcal
	鯖の塩麹焼き	さば、塩麹	蛋白	13.9	g
	南瓜の甘煮	かぼちゃ	脂質	7.5	g
	黄桃缶 すまし汁（わかめ）	黄桃缶 カットわかめ、小町麴	塩分	1.3	g
8 木	ご飯	精白米	熱量	404	kcal
	照り焼きハンバーグ	豚挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳	蛋白	18.0	g
	ほうれん草のひじき和え	ほうれん草、カニカマ、にんじん、ホールコーン、乾燥ひじき、ポン酢	脂質	13.2	g
	パイん缶 味噌汁（しめじ）	パイん缶 しめじ、油揚げ	塩分	2.0	g
9 金	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	426	kcal
	豚肉の味噌炒め	豚小間肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン	蛋白	15.0	g
	チンゲン菜の和え物	チンゲン菜、きゅうり、焼竹輪、めんつゆ、マヨネーズ	脂質	13.1	g
	バナナ すまし汁（そうめん）	バナナ そうめん、かまぼこ、こまつな	塩分	2.2	g
12 月	ご飯	精白米	熱量	391	kcal
	白身魚の磯辺揚げ	ほき、あおのり、天ぷら粉	蛋白	17.3	g
	切干大根の煮物	切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、絹さや	脂質	9.1	g
	みかん缶 豚汁	みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	塩分	1.6	g
13 火	スパゲティミートソース	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリンピース、カットトマト、クチャップ、ウスターソース、スキムミルク	熱量	380	kcal
	ブロッコリーサラダ	ツナ缶、ブロッコリー、カリフラワー、シーザードレッシング	蛋白	17.0	g
	洋梨缶	洋なし缶	脂質	11.3	g
	コンソメスープ（じゃが芋）	じゃがいも、きゃべつ	塩分	1.1	g
14 水	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	435	kcal
	キャベツとハムのサラダ	きゃべつ、大根、ロースハム	蛋白	13.8	g
	バナナ	バナナ	脂質	13.8	g
	コンソメスープ（ほうれん草）	ほうれん草、エリンギ	塩分	1.9	g
15 木	ご飯	精白米	熱量	382	kcal
	厚揚げと豚肉の中華風煮	厚揚げ、豚小間肉、はくさい、大豆水煮、玉ねぎ、巻水煮、にんじん、スナッPEndウ	蛋白	15.1	g
	3色ナムル	こまつな、きゅうり、にんじん、ごま油	脂質	11.4	g
	白桃缶 中華スープ	白桃缶 なると、にら	塩分	1.3	g
16 金	食パン	食パン	熱量	386	kcal
	チキンカツ	鶏むね、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	24.0	g
	チーズと枝豆のサラダ	プロセスチーズ、むき枝豆、しそな、ホールコーン、シーザードレッシング	脂質	15.2	g
	りんご缶 牛乳	りんご缶 牛乳	塩分	1.4	g

日	献立名	材 料 名	栄養量		
19 月	ご飯	精白米	熱量	348	kcal
	鯖の塩麹焼き	さば、塩麹	蛋白	13.9	g
	南瓜の甘煮	かぼちゃ	脂質	7.5	g
	黄桃缶 すまし汁（わかめ）	黄桃缶 カットわかめ、小町麴	塩分	1.3	g
20 火	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	387	kcal
	鶏肉の香味焼き	鶏もも、長葱、にんにく、しょうが、ごま油	蛋白	16.8	g
	人参といんげんのきんぴら	にんじん、いんげん、ごま油、ごま	脂質	9.3	g
	フルーツヨーグルト 味噌汁（なめこ）	ヨーグルト、黄桃缶 なめこ、チンゲン菜	塩分	1.7	g
21 水	ご飯	精白米	熱量	379	kcal
	豚肉のチャプチェ風	はるさめ、豚小間肉、もやし、しめじ、にら、ホールコーン、オイスターソース、ごま油	蛋白	13.1	g
	インゲンのおかか和え	いんげん、にんじん、糸けすり	脂質	7.6	g
	カルシウムせん 味噌汁（南瓜）	カルシウムせん かぼちゃ、絹さや	塩分	1.9	g
22 木	ご飯	精白米	熱量	414	kcal
	チキンカツ	鶏むね、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	20.7	g
	チーズと枝豆のサラダ	プロセスチーズ、むき枝豆、しそな、ホールコーン、シーザードレッシング	脂質	10.4	g
	りんご缶 味噌汁（さつまいも）	りんご缶 さつまいも、玉ねぎ	塩分	1.5	g
23 金	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	426	kcal
	豚肉の味噌炒め	豚小間肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが	蛋白	15.0	g
	チンゲン菜の和え物	チンゲン菜、きゅうり、焼竹輪、めんつゆ、マヨネーズ	脂質	13.1	g
	バナナ すまし汁（そうめん）	バナナ そうめん、かまぼこ、こまつな	塩分	2.2	g
26 月	ご飯	精白米	熱量	391	kcal
	白身魚の磯辺揚げ	ほき、あおのり、天ぷら粉	蛋白	17.3	g
	切干大根の煮物	切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、絹さや	脂質	9.1	g
	みかん缶 豚汁	みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	塩分	1.6	g
27 火	ご飯	精白米	熱量	404	kcal
	照り焼きハンバーグ	豚挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳	蛋白	18.0	g
	ほうれん草のひじき和え	ほうれん草、カニカマ、にんじん、ホールコーン、乾燥ひじき、ポン酢	脂質	13.2	g
	パイん缶 味噌汁（しめじ）	パイん缶 しめじ、油揚げ	塩分	2.0	g
28 水	スパゲティミートソース	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリンピース、カットトマト、クチャップ、ウスターソース、スキムミルク	熱量	380	kcal
	ブロッコリーサラダ	ツナ缶、ブロッコリー、カリフラワー、シーザードレッシング	蛋白	17.0	g
	洋梨缶	洋なし缶	脂質	11.3	g
	コンソメスープ（じゃが芋）	じゃがいも、きゃべつ	塩分	1.1	g
29 木	ご飯	精白米	熱量	382	kcal
	厚揚げと豚肉の中華風煮	厚揚げ、豚小間肉、はくさい、大豆水煮、玉ねぎ、巻水煮、にんじん、スナッPEndウ	蛋白	15.1	g
	3色ナムル	こまつな、きゅうり、にんじん、ごま油	脂質	11.4	g
	白桃缶 中華スープ	白桃缶 なると、にら	塩分	1.3	g
30 金	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	435	kcal
	キャベツとハムのサラダ	きゃべつ、大根、ロースハム	蛋白	13.8	g
	バナナ	バナナ	脂質	13.8	g
	コンソメスープ（ほうれん草）	ほうれん草、エリンギ	塩分	1.9	g

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

株式会社ケイ・エフ・ケイ

