

2026年5月の予定献立表

日	献立名	使用材料	栄養量	
1 金	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 みかん缶 豚汁	精白米 ほき、あおのり、天ぷら粉 切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、絹さや みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 391 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 9.1 g 塩分 1.6 g	
4 月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 みどりの日			
5 火	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 こどもの日			
6 水	🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺🌺 振替休日			
7 木	ご飯 鯖の塩麹焼き 南瓜の甘露 黄桃缶&チーズ すまし汁(わかめ)	精白米 さば、塩麹 かぼちゃ 黄桃缶、プロセスチーズ カットわかめ、小町麩	熱量 378 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 10.1 g 塩分 1.5 g	
8 金	ご飯 鶏肉の味噌炒め 小松菜の納豆和え オレシジ すまし汁(そうめん)	精白米 鶏小間、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが ひきわり納豆、こまつな、にんじん オレシジ そうめん、チンゲン菜	熱量 406 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 12.5 g 塩分 1.4 g	
11 月	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 みかん缶 豚汁	精白米 ほき、あおのり、天ぷら粉 切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、絹さや みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 391 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 9.1 g 塩分 1.6 g	
12 火	スパゲティミートソース フロccoliーサラダ 洋梨缶 コンソメスープ(じゃが芋)	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カットトマト、クチャップ、ウスターソース、スキムミルク ツナ缶、フロccoliー、カリフラワー 洋なし缶 じゃがいも、きゃべつ	熱量 378 kcal 蛋白 17.0 g 脂質 10.9 g 塩分 1.1 g	
13 水	食パン チキンカツ チーズと枝豆のサラダ りんご缶 牛乳	食パン 鶏むね、鶏卵、パン粉、中濃ソース プロセスチーズ、むき枝豆、しろな、ホールコーン、シーザードレッシング りんご缶 牛乳	熱量 386 kcal 蛋白 24.0 g 脂質 15.2 g 塩分 1.4 g	
14 木	ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の中華風煮 3色ナムル 白桃缶 中華スープ	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 厚揚げ、豚小間肉、はくさい、大豆水煮、玉ねぎ、葱水煮缶、にんじん、スナップエンドウ こまつな、きゅうり、にんじん、ごま油 白桃缶 なると、にら	熱量 391 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.5 g	
15 金	カレーライス キャベツとハムのサラダ バナナ コンソメスープ(ほうれん草)	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールー、スキムミルク きゃべつ、大根、ロースハム、シーザードレッシング バナナ ほうれん草、エリンギ	熱量 420 kcal 蛋白 14.0 g 脂質 12.3 g 塩分 1.6 g	
18 月	ご飯 鯖の塩麹焼き 南瓜の甘露 黄桃缶&チーズ すまし汁(わかめ)	精白米 さば、塩麹 かぼちゃ 黄桃缶、プロセスチーズ カットわかめ、小町麩	熱量 379 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 10.1 g 塩分 1.6 g	

日	献立名	材料名	栄養量	
19 火	麦ご飯 鶏肉の香味焼き 人参といんげんのきんぴら りんご缶 味噌汁(さつまいも)	精白米、押し麦 鶏もも、長葱、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油 にんじん、いんげん、ごま油、ごま りんご缶 さつまいも、玉ねぎ	熱量 367 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 7.8 g 塩分 1.6 g	
20 水	ご飯 豚肉のチャブチェ風 フロccoliーのおかか和え カルシウムせん 味噌汁(南瓜)	精白米 ほるさめ、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 フロccoliー、にんじん、糸けずり カルシウムせん かぼちゃ、絹さや	熱量 380 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.8 g 塩分 1.6 g	
21 木	ご飯 鶏肉の味噌炒め 小松菜の納豆和え オレシジ すまし汁(そうめん)	精白米 鶏小間、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが ひきわり納豆、こまつな、にんじん オレシジ そうめん、チンゲン菜	熱量 406 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 12.5 g 塩分 1.4 g	
22 金	ご飯 照り焼きハンバーグ ほうれん草のひじき和え フルーツヨーグルト	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳 ほうれん草、カニカマ、にんじん、ホールコーン、乾燥ひじき ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 417 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g	
25 月	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 みかん缶 豚汁	精白米 ほき、あおのり、天ぷら粉 切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、絹さや みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 391 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 9.1 g 塩分 1.6 g	
26 火	スパゲティミートソース フロccoliーサラダ 洋梨缶 コンソメスープ(じゃが芋)	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カットトマト缶、クチャップ、ウスターソース、スキムミルク ツナ缶、フロccoliー、カリフラワー 洋なし缶 じゃがいも、きゃべつ	熱量 378 kcal 蛋白 17.0 g 脂質 10.9 g 塩分 1.1 g	
27 水	ご飯 チキンカツ チーズと枝豆のサラダ フルーツヨーグルト	精白米 鶏むね、鶏卵、パン粉、中濃ソース プロセスチーズ、むき枝豆、しろな、ホールコーン、シーザードレッシング ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 427 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 11.6 g 塩分 0.9 g	
28 木	ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の中華風煮 3色ナムル 白桃缶 中華スープ	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 厚揚げ、豚小間肉、はくさい、大豆水煮、玉ねぎ、葱水煮缶、にんじん、スナップエンドウ こまつな、きゅうり、にんじん、ごま油 白桃缶 なると、にら	熱量 391 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.5 g	
29 金	カレーライス キャベツとハムのサラダ バナナ コンソメスープ(ほうれん草)	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールー、スキムミルク きゃべつ、大根、ロースハム、シーザードレッシング バナナ ほうれん草、エリンギ	熱量 420 kcal 蛋白 14.0 g 脂質 12.3 g 塩分 1.6 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

