

令和7年度 5月予定献立表

5/15 (木) は
ゆりはま
うまいデー！



今月の
地産地消費材

米・牛乳・大豆・豆腐・厚揚げ・油揚げ・みそ・あじ・ちくわ・鶏肉・豚肉・ハム・ベーコン・わかめ・にんじん・ブロッコリー・小松菜・ピーマン・トマト・ちんげんさい・ほうれんそう・きゃべつ・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・白ねぎ・らっきょう・しいたけ・こんにゃく・じゃがいも・いちご

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質		炭水化物	脂質
						魚・肉・たまご豆・豆腐品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん・いも・さとう	油・バター
1	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ	レモンドレッシングサラダ わかだけ汁 かしわもち	とりにく ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ きゃべつ たけのこ しろねぎ レモン	こめ さとう かしわもち	オリーブあぶら
2	金	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう	こまつなのあえもの たまねぎのみそ汁	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごぼう えのきたけ たまねぎ きゃべつ しろねぎ もやし えだまめ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
7	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー	ポテトサラダ なめこ汁	ぶたにく ベーコン みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	きゃべつ たけのこ たまねぎ しろねぎ なめこ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら マヨネーズ
8	木	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮	きゅうりのすのもの しおちゃんこ	いわし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり しろねぎ もやし しょうが うめ	こめ はるさめ さとう	
9	金	ごはん	牛乳	マーマレードチキン	やさいのソテー はるさめスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ たけのこ しょうが もやし しめじだけ	こめ はるさめ マーマレード	あぶら ごまあぶら
12	月	ごはん	牛乳	とりにくの しおこうじ焼き	カレービーンズ ほうれんそうのスープ	だいす とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ もやし しいたけ にんにく	こめ さとう	あぶら
13	火	ごはん	牛乳	あじフライ	さんしょくあえ じゃがいものみそ汁	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ きゃべつ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
14	水	ごはん	牛乳	しせんどうふ	マセドアンサラダ チンゲンサイのスープ	あつあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ちんげんさい	たまねぎ しろねぎ えだまめ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら マヨネーズ
16	金	ごはん	牛乳	さきゅうらっきょうの ピリからいため	ブロッコリーのサラダ ちゅうかスープ	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ちんげんさい	たまねぎ しろねぎ えだまめ しいたけ もやし らっきょう しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
19	月	ごはん	牛乳	にくみそなっとう	コールスローサラダ ふのみそ汁	ぶたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	きゃべつ きゅうり えだまめ しょうが たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも ふ さとう	ごまあぶら ドレッシング
20	火	ごはん	牛乳	すぶた	もやしのナムル 春キャベツのスープ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゃべつ だいこん たけのこ きゅうり もやし しろねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら
21	水	ごはん	牛乳	ホキの香草焼き	そくせきづけ にくじゃが	ホキ ぶたにく	きゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん インゲン	きゃべつ きゅうり たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら
22	木	チキンライス	牛乳	オムレツ ※セルフオムライス	カラフルサラダ ABCスープ	とりにく たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ きゅうり えだまめ きゃべつ しろねぎ しめじだけ とうもろこし	こめ マカロニ	あぶら ドレッシング
23	金	ごはん	牛乳	ますのさいきょう焼き	ほうれんそうの白あえ とりつくねのみそスープ	ます とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	たまねぎ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう	ごま
26	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのトマト煮	マンナンサラダ えのきのすまし汁	ぶたにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ しろねぎ にんにく こんにゃく えのきたけ しめじだけ	こめ さとう でんぶん	マヨネーズ
27	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ	キムタクいため やさいスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい にら	だいこん たまねぎ もやし しろねぎ きゃべつ はくさい	こめ こむぎこ	ごまあぶら
28	水	ごはん	牛乳	チンジャオロース	フルーツミックス たんたんごまスープ	ぶたにく とりにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しろねぎ もやし しいたけ たけのこ にんにく いちご パイン もも	こめ だんご さとう はるさめ でんぶん	ごま ごまあぶら
29	木	ごはん	牛乳	かぼちゃフライ	あおじそサラダ チキンカレー	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	きゃべつ もやし たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ じゃがいも さとう パンこ	あぶら
30	金	ごはん	牛乳	さばのしお焼き	さっぱりあえ マーボーどうふ	さば ハム みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	きゃべつ もやし しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら