

2025年 5月献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	木	ハッシュドビーフ	ミニ唐揚げ	サラダ	スープ	986	29.6	44.6	4.7
2	金	炊き込み	海老フライ	ポテトサラダ 柏餅	みそ汁	918	27.9	28.0	4.2
3	土								
4	日								
5	月								
6	火								
7	水	ご飯	トンカツ	海藻サラダ	みそ汁	830	26.5	30.4	2.9
8	木	ビビンバ丼	厚揚げ煮	フルーツ	スープ	798	27.8	18.5	3.7
9	金	ご飯	親子煮	青菜和え	みそ汁	718	32.6	8.4	5.9
10	土	ご飯	大根煮	マカロニサラダ	みそ汁	728	24.9	17.4	3.8
11	日								
12	月	ご飯	マーボー春雨	ひじき煮	みそ汁	726	24.4	13.3	6.1
13	火	ご飯	魚竜田あんかけ	スパサラダ	みそ汁	955	31.5	28.8	6.9
14	水	カツカレー	トマトサラダ		スープ	938	31.9	28.5	3.6
15	木	ご飯	ハンバーグ	ポテトサラダ	みそ汁	870	26	34.1	3.3
16	金	ご飯	生姜焼き	白和え	みそ汁	766	28.4	23.2	4.8
17	土	チャーハン	じゃが煮	バナナ	スープ	611	14.3	2.7	5.7
18	日								
19	月	ご飯	カジキバター焼き	明太和え	みそ汁	625	26	10.8	2.5
20	火	きつねうどん	ウインナー炒め	ソファール	フルーツ	740	20.9	15.4	7.1
21	水	ご飯	メンチカツ	カレーマカロニ	スープ	838	26.4	24.3	3.4
22	木	パン	焼きそば	フランク	ミネストローネ	827	26.8	30.5	5.6
23	金	ご飯	肉野菜炒め	大根煮	みそ汁	687	25.3	12.0	4.2
24	土	中華丼	がんも煮	ひじきのマリネ	みそ汁	643	25.4	11.3	6.2
25	日								
26	月	ご飯	はんぺん焼き	豚小間炒め	みそ汁	667	27.4	11.1	4.3
27	火	ご飯	コロッケ	酢の物	みそ汁	769	20.5	17.1	3.4
28	水	エビピラフ	野菜炒め	フルーツ	玉子スープ	604	21.8	7.5	1.5
29	木	ミートソース	ピーマン炒め	生野菜サラダ	スープ	620	25.3	18.2	2.8
30	金	ご飯	ポークソテー	中華サラダ	みそ汁	709	26.2	22.2	2.3
31	土								
平均						764	26.0	19.9	4.3



[ひとこと]
こどもの日は「わかめの日」です。
成長に欠かせない、カルシウムやミネラルを
多く含んでいるからだそうです。

令和7年 5月献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	木					ご飯	鶏の照り焼き	里芋の煮物	汁物
2	金					ご飯	車麩の卵とじ	白和え	汁物
3	土	ポークカレー		コールスロー/ 杏仁豆腐	汁物	ご飯	赤魚の煮付け・みずくわいの中華炒め・菜の花のお浸し		汁物
4	日	ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ/ゼリー	汁物	ご飯	肉団子の中華あん・しバーの生巻煮・みかんなます		汁物
5	月	ご飯	肉野菜炒め	玉子豆腐/コーヒゼリー	汁物	ご飯	漬かしのお子様ランチ・漬かしのカスタードプリン		スープ
6	火	三色丼 (そぼろ・青菜・卵)		ツナサラダ/杏仁豆腐	汁物	ご飯	にしんの蒲焼さ(付合せ)せりしんと人参のごまさんびら・チーズ入磯辺かまぼこ		汁物
7	水					わかめうどん		かき揚げ	フルーツ
8	木					ご飯	ハンバーグ/付合せ	絹さやの卵とじ	汁物
9	金					ご飯	魚の野菜あんかけ	おかか醤油の温奴	汁物
10	土	ご飯	生姜焼き	ポテトサラダ	汁物	ナポリタン・キャベツのコンソメ煮・3色豆のツナマヨサラダ			スープ
11	日	ご飯	八宝菜	中華サラダ/フルーツ	汁物	ご飯	生巻煮るタラの竜田揚げ・豆腐のけんちん煮・刺み大根の梅肉和え		汁物
12	月					ご飯	チーズはんぺんフライ	トマトのマリネ	汁物
13	火					ちらし寿司	筑前煮	青菜のお浸し	花麩のお吸い物
14	水					ご飯	かに玉あんかけ	もやしのしそ和え	汁物
15	木					ご飯	焼き魚/付合せ	人参しりしり	汁物
16	金					ご飯	酢鶏	粉吹き芋	汁物
17	土	ご飯	ハンバーグ	マカロニサラダ	汁物	えび入りかき揚げ丼・豆乳がんもの含め煮・もやしの酢の物			汁物
18	日	ご飯	回鍋肉	ジャーマンポテト/プリン	汁物	ご飯	さほのみぞれ煮・きのこ入りひじき煮・ゆず卵の花		汁物
19	月					ご飯	焼き魚/付合せ	きんぴらごぼう	汁物
20	火					ご飯	肉じゃが	きゅうりのゆかり和え	汁物
21	水					親子丼		青菜とちくわのおかか和え	汁物
22	木					ご飯	厚揚げ煮	青のりじゃが	汁物
23	金					ご飯	肉団子のトマト煮	玉子豆腐	汁物
24	土	ハヤシライス		スパサラダ/杏仁豆腐	汁物	ご飯	牛肉の甘辛・カリフラワーとブロッコリーの洋風煮し・根菜サラダ		汁物
25	日	ご飯	青椒肉絲	もやしのナムル	汁物	湯葉丼・茄子の吉野煮・キャベツと青菜のナムル			汁物
26	月					ご飯	鶏つくね/付合せ	青菜の胡麻和え	汁物
27	火					ご飯	豚こまとピーマン炒め	ひじき煮	汁物
28	水					ご飯	肉味噌キャベツ	卵の花	汁物
29	木					ご飯	煮魚/付合せ	いんげんと人参の胡麻和え	汁物
30	金	B B Q				焼きそば・紅生姜		ナゲット	汁物
31	土	豚丼		サラダ・ゼリー	汁物	鶏飯・さつま芋の甘煮・黒蜜ミルクババロア			汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
「初物」とは、その季節に初めて収穫した野菜・果物・穀物・魚など、その年に初めて食べる食材の事です。日本では古来より縁起が良いとされており、食べると長生きできるといわれています。5月5日の立夏を境に、暦では夏になります。だんだん暑くなってきます