

令和8年

5月 ようちえん給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日曜	 こんだてめい  <small>食材等の都合により献立が変わることがあります</small>		食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぷん(g)	
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくるもとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしをとのえるもとになる食品 (みどり)			
1 金	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご 小松菜のごまあえ <行事食> えびしんじょ汁 かしわもち こどもの日	ごはん さとう かしわもち	ごま	たまご えびしんじょ	牛乳	こまつな にんじん みずな	だいこん もやし えのきたけ ねぎ しいたけ	549 20.5 12.9 2.2
7 木	ごはん	牛乳	あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き ぎつねごはんの具 あつあ い 厚揚げ入りみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	赤魚 とりにく 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし ねぎ	484 25.5 16.1 2.1
8 金	うどん	牛乳	いかメンチ チンゲンサイのおかかあえ カレーうどん汁	うどん パン粉	ごま あぶら	いか ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ねぎ	538 22.7 20.0 3.2
11 月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ パンバンジーサラダ ワンタンスープ	ごはん さとう ワンタンの皮 かつくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	かに たまご とりにく なたね油 ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ いら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	489 20.8 15.9 1.7
12 火	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ キャベツのあさづけ 呉汁	ごはん パン粉 じゃがいも	あぶら ごま	あじ ぶたにく とうふ みそ 豆乳	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	528 22.7 20.1 1.5
13 水	ごはん	牛乳	ハヤシライス だいこん 大根とツナのサラダ グレープゼリー	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ にんにく	530 17.5 16.9 1.7
14 木	しょう 小ロールパン	牛乳	にく 肉だんご(2) 五目 やきそば いちごゼリーフルーツあえ	パン やきそば ゼリー	あぶら	肉だんご ぶたにく いか えび	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ にんにく パイン もも	591 22.6 21.9 2.4
15 金	ごはん	牛乳	や 焼きぎょうざ(2) 三色サラダ とうふ 豆腐チゲ	ごはん ぎょうざの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん いら	きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ はくさい にんにく しょうが もやし ねぎ	486 20.3 16.3 2.4
18 月	ごはん	牛乳	とり 鶏つくねの照り焼き す のり酢あえ どさんこ汁	ごはん さとう じゃがいも かつくりこ	ごま油 ごま バター	とりにく ぶたにく	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン しょうが	521 21.1 17.1 2.1
19 火	ラーメン	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) 小松菜のナムル しょう 塩ラーメンスープ いちごタルト	ラーメン しゅうまいの皮 かつくりこ	あぶら ドレッシング	えび ぶたにく なたね油	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ コーン	573 21.6 19.3 3.2
20 水	せわ 背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー マカロニツナサラダ コーンクリームスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナ だいず ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	468 19.1 17.8 2.3
21 木	ごはん	牛乳	かつおフライ(ソ) コーンの磯煮 とん しゃぶしゃぶ汁	ごはん じゃがいも パン粉 さとう	あぶら	かつお とうふ ぶたにく みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン だいこん ねぎ こんにゃく	517 24.0 15.5 2.2
22 金	ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め しお うま塩もやし 韓国風すいとん	ごはん すいとん さとう かつくりこ	あぶら ドレッシング	厚揚げ みそ ぶたにく ミートボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ パブリカ いら	キャベツ きゅうり もやし だいこん はくさい にんにく しょうが たまねぎ	500 19.5 16.2 1.9
25 月	ごはん	牛乳	にしよ 二色そばろ 香味づけ ごうみ みそけんちん汁	ごはん さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ たまご ちくわ 油あげ だいず みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう	497 21.4 18.1 2.3
26 火	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン ごぼう たまねぎ にんにく しょうが	536 18.2 17.7 2.0
27 水	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) キムチあえ こまつな 小松菜のみそ汁	ごはん かつくりこ	あぶら	とりにく 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	561 24.2 24.7 2.3
28 木	コッペパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ コールスローサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん	508 21.6 21.3 2.5
29 金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 三色あえ にく 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	さば ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ しらす	541 22.2 20.2 2.1
										523 21.4 18.2 2.2

行事食～こどもの日～

わかめごはん 牛乳
だし巻きたまご 小松菜のごまあえ
えびしんじょ汁 かしわもち



5月5日は、「こどもの日」端午の節句です。こどもの健やかな成長を願う行事です。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の願いも込められています。

- きゅうり、こまつな、キャベツは前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。

5月29日は、「こんにゃくの日」です。

こんにゃくの歴史はとても古く、原料のこんにゃくいも自体はさといもなどと一緒、すでに縄文時代に伝来したとされます。中国の唐の時代、灰汁で固めてこんにゃくにして食べたという記録があり、やがて日本に製法が伝わりました。鎌倉時代以降になると広く食べられるようになり、江戸時代後期には「こんにゃく粉」も発明されて、一年中食べられるようになりました。



こんにゃくいも こんにゃく