



給食献立表



発行者：広島県立
令和7年5月号

曜日	行事	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手 作りおやつで す	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人あたり)
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1	木 完全給食	サンドイッチ、バナナ、コンソメ スープ	食パン、パン粉、○砂糖	豚ひき肉、フローズンホイップ、 ○牛乳	◎りんご、バナナ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、 いちごジャム、冷凍とうもろこし	りんご	ココアプリン★	E 489.6(422.6) P 21.0(16.9) F 16.8(13.5) 塩 1.8(1.4)
2		ポークカレー、コールスロー、りん ご、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油	豚肉、牛乳、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 冷凍とうもろこし、きゅうり、○気になる野菜 ジュース	麦茶 ビスコ	気になる野菜 ジュース たい焼き	E 469.8(436.9) P 16.3(14.8) F 17.4(16.7) 塩 1.8(1.5)
7	水 	鮭のしょうゆ漬け焼き、ひじきの 炒め煮、ジュースフルーツ、み そ汁(玉ねぎ・ほうれん草)	七分つき米(未)、しらたき、サ ラダ油、砂糖、○七分つき米、○こ ま油、花魁	鮭、さつま揚げ、米みそ、煮干 し、○かつお節はさい、○炒りご ま	ジュースフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、いんげん、芽ひじき	麦茶 星たべよ	麦茶 焼きおにぎり★	E 261.9(404.4) P 16.6(18.3) F 5.8(7.5) 塩 2.0(1.8)
8		花まつり 完全給食	たけのこご飯、照り焼きチキン、 伴三菜、いちご、すまし汁(えの き・ほうれん草・花魁)	七分つき米、はるさめ、砂糖、ご ま油、花魁	鶏もも肉、ロースハム、薄揚げ、 さば節、○牛乳	◎ジュースフルーツ、いちご、もやし、 ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきた け、たけのこ、冷凍とうもろこし、しょう が、出し昆布、干しいたけ	ジュースフ ruits	牛乳 チーズビスケッ ト
9	金 	スパニッシュオムレツ、フレンチ サラダ、清見オレンジ、すこやか ふりかけ、コンソメスープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、 じゃがいも、サラダ油、砂糖、○ 砂糖	卵、鶏もも肉、牛乳、チー ーズ、○プレーンヨーグルト	清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、冷凍 とうもろこし、こまつな、しめじ、にんじん、 きゅうり、○バナナ、○白桃缶、○みかん 缶	麦茶 ゆで芋	フルーツヨー グルト★	E 274.4(388.4) P 14.6(13.5) F 10.1(7.7) 塩 1.6(1.4)
10		ブルコギ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、はるさめ、砂 糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、豚肉、炒りごま	たまねぎ、バナナ、にんじん、ピーマン、 にんにく		麦茶 お菓子	E 296.9(406.9) P 13.5(14.3) F 12.2(11.9) 塩 0.7(0.6)
12	月	鶏肉のマーマレード焼き、しょう ゆフレンチ、バナナ、かきたま スープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗 粉、○米粉パン	鶏もも肉、豆腐、卵、○ビザ用 チーズ、○ペーコンスライス、○ 牛乳	バナナ、もやし、チンゲンサイ、冷凍とうも ろこし、マーマレード、にんじん、きゅうり、 にんにく、○たまねぎ、○冷凍とうもろこし	麦茶 白い風船	牛乳 ビザトースト★	E 388.2(457.5) P 19.9(19.8) F 15.5(14.1) 塩 2.2(1.7)
13		コロッケ、ごま和え、すこやかふ りかけ、ももゼリー、みそ汁(わか め・厚揚げ・ねぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、パ ン粉、サラダ油、薄力粉、砂糖	厚揚げ、豚ひき肉、米みそ、すり ごま、煮干し、○牛乳	◎バナナ、ももゼリー、もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	バナナ	牛乳 源氏パイ	E 382.6(502.3) P 15.6(16.3) F 18.5(17.2) 塩 2.0(1.7)
14	水	さばのみそ焼き、すき昆布の含 め煮、バナナ、すまし汁(焼酎・ほ うれん草・えのき)	七分つき米(未)、しらたき、焼麩、 サラダ油、砂糖、○七分つき米	さば、さつま揚げ、米みそ、さば 節、○チーズ、○かつお節	◎ジュースフルーツ、バナナ、ほうれん そう、えのきたけ、にんじん、すき昆布、出 し昆布、しょうが	ジュースフ ruits	麦茶 おかかチーズお にぎり★	E 333.5(437.3) P 17.4(18.4) F 11.1(11.1) 塩 2.2(1.8)
15		揚げ豆腐、かまぼこ入りおひた し、青りんごゼリー、ゆかり、根菜 汁	七分つき米(未)、砂糖、サラダ 油、○ホットケーキミックス、○ メープルシロップ、○砂糖	豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ、か まぼこ、煮干し、○牛乳、○卵、 ○無塩バター	青りんごゼリー、キャベツ、にんじん、だい こん、もやし、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、 きゅうり、しいたけ	麦茶 ビスコ	牛乳 手作りマドレー ヌ★	E 402.1(487.1) P 16.9(17.3) F 20.0(19.3) 塩 3.0(2.5)
16	金	焼き餃子、うどんと豚肉の炒め物、 ジュースフルーツ、みそ汁(わか め・ねぎ・じゃがいも)	◎さつまいも、七分つき米(未)、 じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま 油	豚肉、米みそ、煮干し	もやし、ジュースフルーツ、にんじん、たま ねぎ、うど、ねぎ、わかめ、にんにく	麦茶 ゆで芋	ジュア 星たべよ	E 362.7(468.8) P 18.8(18.2) F 13.4(11.0) 塩 2.4(1.8)
17		豚丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、し いたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 306.6(417.0) P 12.9(13.8) F 14.3(13.6) 塩 0.8(0.7)
19	旬の魚デー 月 酒田まつりごっつお	ますのあんかけ、にらのおひた し、ストロベリーゼリー、たけのこ 入りみそ汁	七分つき米(未)、砂糖、片栗粉、 ○砂糖	マス、豚肉、厚揚げ、米みそ、煮 干し、○牛乳	◎バナナ、もやし、孟宗、にら、にんじん、 しいたけ	バナナ	牛乳 ココアパイ★	E 380.0(498.6) P 22.0(21.3) F 17.9(16.0) 塩 2.4(2.0)
20		肉じゃが、チーズ納豆、ジュ ースフルーツ、みそ汁(キャベツ、 薄揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、しら たき、砂糖、サラダ油	豚肉、挽きわり納豆、チーズ、米 みそ、薄揚げ、煮干し	◎幼児ぶどうジュース、たまねぎ、ジュ ースフルーツ、キャベツ、にんじん、しめじ、出 し昆布	ぶどうジュ ース	麦茶 ムーンライト	E 352.8(487.5) P 18.9(18.3) F 16.9(15.7) 塩 2.2(1.8)
21	水	麻婆豆腐、華風和え、清見オー レンジ、中華スープ(わかめ・ねぎ ・もやし)	七分つき米(未)、サラダ油、片栗 粉、砂糖、○砂糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、ロースハム、米 みそ	◎バナナ、もやし、清見オレンジ、ねぎ、 にんじん、きゅうり、わかめ、にんにく、しょ うが、干しいたけ、○バナナ、○白桃缶、 ○みかん缶	バナナ	フルーツポン チ★	E 278.0(400.4) P 13.4(13.8) F 13.6(11.8) 塩 2.0(1.6)
22		五目卵焼き、ふきの炒め煮、清 見オレンジ、みそ汁(ほうれん草 ・しめじ・薄揚げ)	七分つき米(未)、しらたき、サラ ダ油、○ホットケーキミックス、○砂 糖	卵、鶏むねひき肉、さつま揚げ、 米みそ、薄揚げ、煮干し、○無塩 バター、○牛乳、○卵	清見オレンジ、ふき、にんじん、ほうれん そう、しめじ、しいたけ、ねぎ、○にんじん	麦茶 鉄強化ビスケッ ト	牛乳 キャラットケー キ★	E 367.7(454.6) P 19.2(18.1) F 17.4(15.6) 塩 2.3(1.8)
23	金	豚肉の生姜焼き、小松菜のしら すサラダ、ジュースフルーツ、 みそ汁(わかめ・大根・焼麩)	七分つき米(未)、焼麩、砂糖、ご ま油	豚肉、米みそ、しらす干し、煮干 し、○牛乳	◎バナナ、たまねぎ、ジュースフルーツ、だ いこん、こまつな、キャベツ、冷凍とうも ろこし、わかめ、しょうが	バナナ	牛乳 せんべい	E 262.3(396.0) P 16.4(16.8) F 12.9(12.0) 塩 2.1(1.7)
24		豚みそ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖、片栗粉、 サラダ油	牛乳、豚肉、米みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 しめじ		麦茶 お菓子	E 289.3(402.1) P 14.8(15.5) F 11.0(10.7) 塩 1.5(1.2)
26	月	許豚風、三色和え、バナナ、中華 スープ(もやし・しめじ・ねぎ)	七分つき米(未)、砂糖、片栗粉、 ○黒砂糖	豚肉、かまぼこ、○牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、孟 宗水煮、にんじん、ピーマン、ねぎ、しめ じ、しょうが	麦茶 白い風船	牛乳 黒糖蒸しパン★	E 367.0(472.1) P 17.1(17.2) F 9.6(10.2) 塩 2.2(1.8)
27		スマイルランチ 完全給食	五目ラーメン、プリンアラモード	中華麺	豚肉、フローズンホイップ、な ると、煮干し	◎幼児りんごジュース、ほうれんそう、み かん缶、ねぎ、にんじん、水煮メンマ、出 し昆布、しょうが	りんごジュ ース	麦茶 ケーキ★
28	水	鶏のパン粉焼き、ひじきサラ ダ、ジュースフルーツ、みそ汁(厚 揚げ・えのき・小松菜)	七分つき米(未)、パン粉、マヨ ネーズ、サラダ油、○食パン	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、煮干 し、すりごま、○牛乳、○ビザ用 チーズ、○しらす干し	◎バナナ、ジュースフルーツ、キャベツ、に んじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、芽 ひじき、パセリ、にんにく、○刻みのり	バナナ	牛乳 しらすトースト★	E 361.8(487.1) P 23.9(23.6) F 17.2(15.6) 塩 2.4(1.8)
29		鮭のムニエル、洋風きんぴら、バ ナナ、みそ汁(ほうれん草・しめ じ・焼麩)	七分つき米(未)、しらたき、薄力 粉、焼麩、砂糖、○薄力粉、○こ ま油	鮭、米みそ、ベーコン、煮干し、 無塩バター、○ビザ用チーズ	バナナ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、 しめじ、ピーマン、パセリ、○にんじん、○ たまねぎ、○にら	麦茶 たべっこどうぶ つ	麦茶 チーズデミ★	E 285.8(433.4) P 16.8(18.6) F 10.8(11.4) 塩 1.5(1.4)
30	金	チキン竜田、磯香和え、りんご、 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも・ね ぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ、煮干し	◎清見オレンジ、りんご、キャベツ、もや し、たまねぎ、にんじん、ねぎ、刻みのり、 しょうが	清見オーレ ンジ	ソファール	E 221.1(348.3) P 11.7(13.9) F 12.7(11.4) 塩 1.6(1.3)
31		五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、に んじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 277.2(395.8) P 12.6(13.5) F 11.4(11.6) 塩 1.3(1.1)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

旬の魚 さくらます

鮭の仲間である桜鱈は、春の訪れを告げる山形県の県魚で、脂の量が多く鮮やかなオレンジ色をしています。
「桜鱈のあんかけ」は庄内地方の代表的な春の料理として親しまれています。一般的には桜鱈を蒸して茹でた二りを添え甘いあんをかけていただきます。酒田まつりごっつおと言えば「桜鱈のあんかけ」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。
同じ親から生まれても一生川で過ごしたものを「ヤマメ」、海で成長してまた川へ戻ってきたものを「桜鱈」と言います。

元気な1日は 朝ごはんから！

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源となります。元気に1日をスタートするために、朝は食べてから登園するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない →まずは何かを食べる

すぐに完ぺきな朝ごはんを準備するのは大変ですね。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

早起き

早寝を

心がけましょう