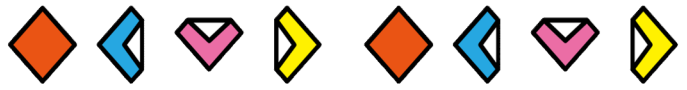


# 5月のこんだて



2026 こんげつのもくひょう ころをこめてしよくじのあいさつをしよう きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん
<p>端午の節句の食べ物</p> <p>カツオ たけのこ かしわもち</p>						<p>しゅんのしよくざい</p> <p>アスパラガス かぶ きくらげ キャベツ じゃがいも たけのこ にら にんにく あじ かつお わかめ ひゅうがなつ 日向夏 など</p>		<p>チキンカレーライス (<small>むぎ</small>麦ごはん・カレー) 牛乳 カルちゃんサラダ こだますいか</p> <p>686kcal   2.2 g</p>	
4		5		6		7 <small>ひこんだて</small> こどもの日 献立		8	
<p>みどりの日</p>		<p>こどもの日</p>		<p>振りかえきゅうじつ 振替休日</p>		<p><small>こだいまい</small> 古代米の赤飯 牛乳 かつおフライ げんきサラダ わかたけじる 若竹汁 たい焼き</p> <p>686kcal   2 g</p>		<p>ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ まめ 豆とツナのサラダ ヌードルスープ</p> <p>646kcal   1.6 g</p>	
11		12		13		14		15	
<p>ごはん 牛乳 ぼう 棒ぎょうざ きりぼしだいこん 切干大根のいため物 ちゅうか 中華コーンスープ</p> <p>635kcal   1.8 g</p>		<p>ごもく 五目うどん 牛乳 やさい 野菜かきあげ もやしのごま酢あえ アセロラミルクゼリー</p> <p>691kcal   3.3 g</p>		<p>ごはん 牛乳 あじフリッター かに入り豆腐サラダ ねぎつくねのスープ</p> <p>654kcal   1.8 g</p>		<p><small>しよく</small> 食パン キャラメルクリーム 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ ジュリエンヌスープ</p> <p>688kcal   2.6 g</p>		<p>ごはん 牛乳 <small>にくだんご</small> 肉団子トマトデミソース のりチーズあえ かみなり汁</p> <p>608kcal   2.4 g</p>	
18		19 <small>しよくいくこんだて</small> 食育献立		20 <small>げんえんこんだて</small> 減塩献立		21		22	
<p>ごはん <small>にゅうさんきんいんりょう</small> 乳酸菌飲料 えだまい たまごや 枝豆入り玉子焼き ぶたにく 豚肉のレモンいため こうや豆腐 高野豆腐のみそ汁</p> <p>668kcal   1.8 g</p>		<p>ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ コーンサラダ スープカレー</p> <p>729kcal   1.8 g</p>		<p>タコライス (<small>むぎ</small>麦ごはん・タコミート やさい 野菜) 牛乳 もずくスープ ひゅうがなつ 日向夏ゼリー</p> <p>633kcal   1.6 g</p>		<p><small>こめ</small> 米パン マーマレード 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ</p> <p>766kcal   2.2 g</p>		<p>ごはん 牛乳 <small>さいきょうや</small> 西京焼き しほ 塩こうじ肉じゃが さわに 沢煮わん</p> <p>645kcal   2.2 g</p>	
25		26		27		28		29	
<p>プルコギ丼 (<small>むぎ</small>麦ごはん・プルコギ) 牛乳 かぶのみそ汁 お茶プリン</p> <p>776kcal   2 g</p>		<p>カレーうどん 牛乳 にく 肉まん ゆかりあえ</p> <p>675kcal   3.4 g</p>		<p>ごはん 牛乳 いかのいそべあげ <small>かいそう</small> 海藻サラダ もやしのごまみそ汁</p> <p>649kcal   1.9 g</p>		<p>焼きそばパン (コッペパン・焼きそば) 牛乳 アルファベットスープ ヨーグルトあえ</p> <p>706kcal   2.7 g</p>		<p>ごはん 牛乳 <small>とりにく</small> 鶏肉のフ레이크焼き パイナップルのいため物 たまご 卵とトマトのスープ</p> <p>735kcal   2 g</p>	

※献立名の下に表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。