


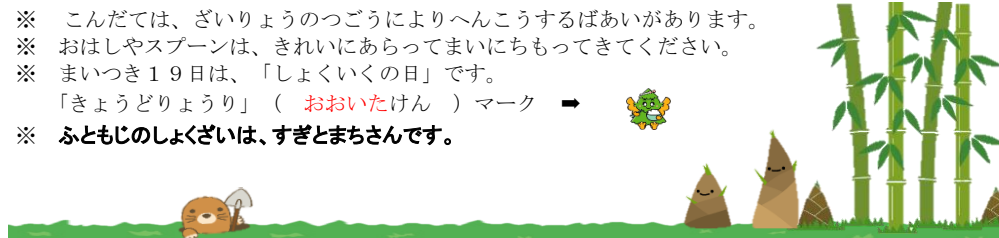


令和8年

5月分 小学校給食予定献立表

日	曜日	こんだてめい	牛乳	食 品 名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょううい	
1	金	たけのごおこわふうごはん あじいちやぼし とうふとだいこんのみそしる もやしのごまずあえ、かしわもち	○	こめ、きょうかまい ごだいまい、あぶら さとう、かしわもち ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ とうふ、あじいちやぼし とりにく	にんじん、たけのこ、だいこん ねぎ、もやし、きゅうり	しょうゆ、さけ、しお わふうだし、みりん にぼし、かつおぶし さばぶし、みそ、す	665 29.6
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	ふりかえきゅう日						
7	木	ココアあげパン ウインナーのたまごまき ボリンチ カリフラワーサラダ(ドレッシング)	○	ツイストパン、あぶら さとう、じゃがいも 伊阿トレッシング	ぎゅうにゅう ウインナーのたまごまき ぶたにく、なまクリーム	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、キャベツ、ピーズ トマト、パセリ、カリフラワー きゅうり	ココア、こんぶ、しお こしょう、コンソメ とりがらす、ブイヨ ン	632 26.1
8	金	ごはん とりのてりやき はっぼうさい ちゅうかふうサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぶん ごまあぶら、はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりさけみりんしょうゆづけ ぶたにく、いか、えび、わかめ うずらのたまご、ボンレスハム	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、きくらげ キャベツ、たけのこ、チゲソイ、ねぎ きゅうり	やきとりの丸、オスターソース しょうゆ、ブイヨ、こしょう とりがらす、こんぶ、す ちゅうかだし、みりん、しお	654 29.9
11	月	ごはん ハンバーグ(ホットチャップ) うずらのたまごのスープ チキンハムサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、うずらのたまご チキンハム、ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、きゅうり	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、しお こしょう、す	681 25.5
12	火	むぎごはん チキンカレー ツナサラダ(ドレッシング)	○	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう スキムミルク、とりにく ミルクカルシウム、まぐろ	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、トマト、りんご キャベツ、もやし、きゅうり	こしょう、ケチャップ ウスターソース カレールウ	701 23.8
13	水	ごはん カレイのたつたあげ じゃがいもととうふのみそしる とりとだいこんのいために	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも こんにやく、でんぶん	ぎゅうにゅう カレイのたつたあげ とうふ、あぶらあげ、わかめ とりにく	にんじん、だいこん、ねぎ しょうが	にぼし、かつおぶし さばぶし、しょうゆ わふうだし、みそ みりん	644 25.7
14	木	ごはん かにたま すいぎょうざ はるさめサラダ	○	こめ、きょうかまい さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう すいぎょうざ、とうふ スクランブルエッグ、かにたま	にんじん、たまねぎ、きくらげ もやし、ほうれんそう、キャベツ きゅうり	しょうゆ、こしょう ちゅうかだし、しお ひやしちゅうかスープ す	613 20.1
15	金	じこなうどん さんさいうどんじる とりのいそべてんぷら やさいとちくわのおかかあえ	○	じこなうどん、あぶら	ぎゅうにゅう とりのいそべてんぷら かつおぶし、ちくわ、なると とりにく	にんじん、たけのこ、しめじ さんさいミックス、ほうれんそう、ねぎ こまつな、もやし、キャベツ	かつおぶし、みりん さばぶし、しょうゆ わふうだし、こんぶ しお	618 29.3
18	月	ごはん えびシュウマイ はるさめとやさいのスープ ホイコーロー	○	こめ、きょうかまい じゃがいも、はるさめ でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう えびシュウマイ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ こまつな、にんにく、しょうが キャベツ、しめじ、あおピーマン	しょうゆ、ブイヨ、こしょう ちゅうかだし、しお、みそ とりがらす、こんぶ オスターソース、テンメシヤ	669 23.9
19	火	ひじきめし(おおいたけん) しのだあんかけ さといもとなまあげのみそしる いたりたまごとやさいのあえもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、ごま でんぶん、さといも	ぎゅうにゅう ひじき、さつまあげ、わかめ しのだむし、なまあげ ぶたにく、スクランブルエッグ	にんじん、ごぼう、ほししいたけ グリーンピース、だいこん、こまつな ねぎ、もやし、キャベツ	しょうゆ、さけ わふうだし、みりん さばぶし、す、こんぶ かつおぶし、みそ	628 25.0
20	水	ごはん ささみフライ(ソース) マカロニスープ シーザーサラダ(ドレッシング・クルトン)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも マカロニ、クルトン シーザードレッシング	ぎゅうにゅう ささみフライ、とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、きゅうり あかピーマン、きピーマン	ソース、こしょう コンソメ、しょうゆ しお	665 23.2
21	木	こどもパンスライス ハムステーキ(チャップ) チャウダー シュリンプサラダ(ドレッシング)	○	こどもパンスライス あぶら、じゃがいも マカロニ わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう ハムステーキ えび、とりにく	にんじん、たまねぎ、パセリ ブロッコリー、キャベツ とうもろこし	ケチャップ、コンソメ ベシヤメルソース ホワイトルウ、しお こしょう	661 28.1
22	金	ごはん さわらのさいきょうづけ ちくぜんに キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さといも、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうづけ とりにく、しおこんぶ うずらのたまご、ちくわ	にんじん、ごぼう、れんこん だいこん、さやいんげん、キャベツ きゅうり	さけ、わふうだし しょうゆ、す	636 27.1
25	月	ごはん メンチカツ(ソース) ひよこまめスープ やさいのカレーソテー	○	こめ、きょうかまい あぶら、バター	ぎゅうにゅう ベーコン、ひよこまめ とりにく、メンチカツ	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、ほうれんそう シラスダツダツル、ソニオン、パセリ とうもろこし、さやいんげん	ソース、コンソメ こしょう、カレーこ しお	665 23.8
26	火	いろどりませごはん にくだんごのあまずあん みそけんちんじる ほうれんそうのにびたし	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さといも	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん ぶたにく、とうふ あぶらあげ	にんじん、だいこん、ほうれんそう ねぎ、もやし	7しゆやさいのごはんのもと かつおぶし、みりん さばぶし、にぼし、みそ わふうだし、しょうゆ	652 23.9
27	水	ごはん とりのからあげなんばんだれ たまごいりちゅうかスープ もやしごまふうみ	○	こめ、きょうかまい でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにんにくしょうがしょうゆづけ とりにく、とうふ、たまご	しょうが、にんじん、きゅうり たまねぎ、きくらげ、もやし、ねぎ ほうれんそう、だいたもやし	しょうゆ、こしょう ちゅうかだし、しお、す ひやしちゅうかスープ	668 23.0
28	木	ごはん さけのゆずこうじづけ キャベツととうふのみそしる きりぼしだいこんのもの	○	こめ、きょうかまい じゃがいも、あぶら こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう さけのゆずこうじづけ とうふ、あぶらあげ ぶたにく、さつまあげ	にんじん、キャベツ、こまつな きりぼしだいこん、グリーンピース	こんぶ、かつおぶし わふうだし、みそ さけ、しょうゆ	621 29.1
29	金	ホットちゅうかめん マーボーラーメンスープ ショウロンポウ さんしょくナムル	○	ホットちゅうかめん あぶら、さとう、ごま でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、ショウロンポウ ぶたにく、とりにく	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ にら、だいたもやし、こまつな ねぎ	トウバンジャン、こしょう ボークブイオン、みそ、す オスターソース、ラーメンスープ ちゅうかだし、しょうゆ	680 30.5
給食回数		18回						

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
- ※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
- ※ まいつき19日は、「しょくいくの日」です。
「きょうどりょうり」(おおいたけん) マーク → 
- ※ ふとものしょくざいは、すぎとまちさんです。



5月平均栄養摂取量

エネルギー	653kcal
タンパク質	25.9g
炭水化物	93.9g
脂質	19.3g(26.6%)
食塩相当量	3.0g

