



5月分 小学校給食予定献立表



令和8年

日	曜日	こんだてめい	牛乳	食 品 名				栄養量		
				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)	ちょうみりょうるい	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)	
1	金	たけのこおこわふうごはん あじいちやぼし とうふとだいのみそしる もやしのごまずあえ、かしわもち	○	こめ、きょうかまい こだいまい、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 ボルシチ 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 イタリアドレッシング	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、ピーツ 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 とりがらすープ、ブイオン	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、チンゲン菜、ねぎ きゅうり	やきとりの外、オニオンソース しょうゆ、ブイオン、こしょう とりがらすープ、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(ポトフチャップ) 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 かんぎつドレッシング	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 カレーのたつたあげ じゃがいもとうふのみそしる とりとだいのいために	○	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 カレーのたつたあげ 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 スライム、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	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、ブイオン、こしょう ちゅうかだし、しお、みそ とりがらすープ、こんぶ オニオンソース、ブイオン	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、スライム	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)	○	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) ひよこまめのスープ 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 ペーコン、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 ミックスビタール、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	いこうどりませごはん 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、だいずもやし	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、だいずもやし、こまつな、 ねぎ	トウモロコシ、こしょう ポークブイオン、みそ、す オニオンソース、チキンスープ 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、「しょくいぬの日」です。
 「きょうどりょうり」(おおいたけん)マーク →

※ ふともじのしょくざいは、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

