

令和8年 5月献立予定表

(17回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ	ねつ ちから	ちやうし ととの	エネルギー たんぱく質 g
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	
1 金	ごはん			精白米		604
	お茶のふりかけ		糸削り節		煎茶	
	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉	砂糖	しょうが	
	変わりきんぴら			油 じゃが芋 砂糖	ごぼう 人参 ピーマン	
	みそ汁		油揚げ わかめ みそ		大根	25.3
7 木	ごはん			精白米		543
	鶏肉のくわ焼き	○	鶏肉	砂糖	しょうが	
	もやし炒め			ごま油	もやし 人参 こまつな	
	たぬき汁		みそ	油	こんにやく ごぼう 人参 大根 玉葱	22.7
8 金	焼き豚チャーハン		豚肉	精白米 油 ごま油	長ねぎ しょうが 玉葱 コーン	580
	青のり新じゃがビーンズ	○	大豆 青のり	でんぶん じゃが芋 油		
	ちんげん菜スープ				玉葱 人参 チンゲン菜 しめじ	
11 月	ポークハヤシライス		豚肉 粉チーズ	精白米 油 バター 小麦粉 デミグラスソース	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース	661
	オニオンドレッシングサラダ	○		油 砂糖	きゅうり きゃべつ セロリ 人参 玉葱	
	果物(カラマンダリン)				カラマンダリン	
12 火	シュガートースト			食パン グラニュー糖 バター		577
	鶏肉とひよこ豆の煮込み	○	鶏肉 ひよこ豆	油 じゃが芋 でんぶん	人参 玉葱 コーン	
	スティック野菜			油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	
13 水	ごはん			精白米		554
	鰹のごまがらめ	○	鰹	でんぶん 油 砂糖 ごま	にんにく しょうが	
	もやしのレモン醤油				もやし コーン 人参 レモン	
	きゃべつとかぶのみそ汁		油揚げ みそ		かぶ きゃべつ 玉葱	
14 木	スパゲティミートソース		豚ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 油 砂糖	しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトペースト	607
	キャロットドレッシングサラダ	○		油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし セロリ 玉葱 人参	
	果物(メロン)				メロン	
15 金	みそかつ丼		鶏肉 みそ	精白米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま		652
	けんちん汁	○	豆腐	ごま油	ごぼう 大根 人参 こんにやく 長ねぎ	
	紅白ゼリー		寒天 乳酸菌飲料	砂糖	アセロラジュース	

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ	ねつ ちから	ちやうし ととの	エネルギー たんぱく質 g
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	
19 火	ココアパン			ココアパン		563
	じゃが芋のクリーム煮	○	鶏肉 調理用牛乳 スキムミルク	油 じゃがいも バター 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム	
	コーンサラダ			油 砂糖	コーン きゃべつ きゅうり 玉葱	
20 水	ごはん			精白米		591
	アジフライ	○	あじ	小麦粉 パン粉 油		
	きゃべつソテー			バター	きゃべつ もやし 赤ピーマン	
	にらたま汁		豆腐 卵	でんぶん	玉葱 にら	26.7
21 木	釜焼きビビンバ		鶏ひき肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	大豆もやし 小松菜 人参 しょうが	624
	豆腐の中華煮	○	鶏肉 豆腐 みそ	油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが 人参 筍 しめじ 玉葱	
	りんごゼリー		寒天	砂糖	りんごジュース	28.1
22 金	みそラーメン		豚ひき肉 みそ	蒸し中華麺 油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 きゃべつ もやし コーン にら	643
	ジャーマンポテト	○	ベーコン	油 じゃが芋	玉葱 ピーマン 赤ピーマン	
	果物(南津梅)				南津梅	25.6
25 月	ごはん			精白米 精麦		566
	昆布とじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ 塩昆布			
	新じゃがのそぼろ煮	○	鶏ひき肉	油 じゃが芋 砂糖 でんぶん	人参 玉葱	
	舟形きゅうり				きゅうり	
	ゆでそら豆				そら豆	24.9
26 火	チリチーズドッグ		鶏ひき肉 ピザチーズ	コッペパン 油 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱	581
	ワンタンスープ	○	豚肉	ワンタンの皮 ごま油	しょうが もやし 玉葱 小松菜	
	カラフルサラダ			油 砂糖	きゃべつ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	
27 水	キムチチャーハン		豚肉	精白米 油	人参 キムチ(魚介なし) ピーマン	624
	かぶと鶏肉の春雨スープ	○	鶏肉	油 春雨	かぶ 人参 玉葱 えのきたけ	
	ヨーグルト蒸しパン		ヨーグルト	小麦粉 グラニュー糖 油		
28 木	きつねうどん		油揚げ	冷凍うどん	小松菜 人参 玉葱	590
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	でんぶん 油 砂糖	ごぼう 枝豆	
	果物(カラマンダリン)				カラマンダリン	
29 金	ごはん			精白米		562
	魚の照り焼き	○	赤魚	油	しょうが	
	即席漬け			砂糖	きゃべつ きゅうり もやし	
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油	ごぼう 人参 玉葱	29.5

☆1日(金) 八十八夜

☆15日(金)運動会応援献立

☆25日(月)1年生「そら豆のさやむき体験」

◎29日(金)3年生遠足

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

