



令和8年度 5月献立予定表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	
1 金		中華ちまきごはん	★えび、豚肉	米、もち米、ごま油、油	干し椎茸、人参、たけのこ、 グリーンピース	752
		にぎすのごま揚げ	★にぎす	油、小麦粉、ごま		kcal
		ひじきサラダ	ひじき	油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、 赤ピーマン	36.9
		中華スープ	豆腐、卵	片栗粉	玉ねぎ、もやし、小松菜	g
7 木		麦入りごはん		米、麦		767
		魚の変わりソース	ほき	油、片栗粉、小麦粉、砂糖	玉ねぎ	kcal
		ひき肉とじゃがいもの甘辛炒め	豚肉	油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん	34.3
		生揚げのみそ汁	生揚げ、みそ		人参、大根、小松菜	g
8 金		ドライカレー	豚肉、大豆	米、麦、油、 じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 トマト缶、ピーマン	739
		わかめともやしのナムル	わかめ	ごま、ごま油、砂糖	大豆もやし、人参、にんにく	kcal
		パイン入りアセロラゼリー	粉寒天	砂糖、アセロラジュース	パイン缶	25.3 g
11 月		五穀ごはん		米、赤米、麦、きび、 あわ、ごま		747
		鯖のみそ煮	さば、みそ	砂糖、片栗粉	しょうが	kcal
		野菜炒め	豚肉	油	玉ねぎ、人参、もやし、 キャベツ、ピーマン	35.3
		若竹汁	鶏肉、豆腐、わかめ		たけのこ、えのきたけ	g
12 火		ガパオライス	卵、鶏肉、豚肉、大豆	米、油	にんにく、玉ねぎ、たけのこ、 ピーマン、コーン、小松菜	733
		フォー入りスープ	鶏肉	フォー	人参、もやし、トマト、ニラ	kcal
		果物(かんきつ)			かんきつ	30.4 g
13 水		じゃこと青菜のごはん	★ちりめんじゃこ	米、油	小松菜	782
		肉豆腐	豚肉、豆腐、うずら卵	油、砂糖	人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、 えのきたけ、小松菜、長ねぎ	kcal
		野菜のごまみそ和え	みそ	砂糖、ごま	もやし、キャベツ、人参	34.8
		抹茶ミルクかん	粉寒天、牛乳、豆乳	砂糖		g
14 木		肉キムチうどん	豚肉、みそ	冷凍うどん、油	人参、玉ねぎ、えのきたけ、 白菜キムチ、小松菜、長ねぎ	768
		2種天ぷら(きす・さつまいも)	きす	油、小麦粉、さつまいも		kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス	油、ごま油、砂糖	大根、もやし、小松菜、コーン	36.7 g
15 金		黒砂糖パン		黒砂糖パン		717
		かぼちゃのオムレツ	ベーコン、生クリーム、 卵、ピザチーズ		玉ねぎ、マッシュルーム、 かぼちゃ、ほうれんそう	kcal
		じゃがいもといんげんのソテー		油、じゃがいも	人参、さやいんげん	29.9
		マカロニスープ	鶏肉	油、マカロニ	人参、玉ねぎ、コーン、ピーマン	g
16 土		回鍋肉丼	豚肉、みそ、うずら卵	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ たけのこ、キャベツ、ピーマン	799
		ビーンズポテト	大豆	油、じゃがいも		kcal
		果物(かんきつ)			かんきつ	31.4 g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください
 ・果物以外は、加熱調理してあります。

・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
 ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質	
			赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)		
19 火		ソース焼きそば	豚肉、油揚げ、青のり		蒸し中華麺、油	しょうが、玉ねぎ、人参、 キャベツ、もやし、小松菜	712
		バリバリサラダ	わかめ		ごま、油、ごま油、 砂糖、ワタンの皮	人参、きゅうり、 キャベツ、小松菜	kcal
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		はちみつ	みかん缶、パイン缶、黄桃缶	27.5 g
20 水		麦入りごはん		米、麦		730	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、みそ		油、ごま、砂糖、バター	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ	kcal
		じゃがいもの青のり和え	青のり		じゃがいも、ごま		37.1
		かきたま汁	豆腐、卵		片栗粉	人参、もやし、えのきたけ、小松菜	g
21 木		五目チャーハン	★えび、豚肉	米、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、 人参、コーン、グリーンピース	721	
		すごもり卵	ベーコン、卵			キャベツ	kcal
		豆腐と春雨のスープ	鶏肉、豆腐、わかめ		春雨、ごま油	人参、もやし、たけのこ	35.7 g
22 金		初かつおとわかめのごはん	炊き込みわかめ、かつお		米、油、上新粉、 片栗粉、砂糖	しょうが	794
		新じゃがいものそぼろ煮	豚肉、鶏肉、大豆		油、じゃがいも、 砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース	kcal
		揚げと野菜のごま酢和え	油揚げ		ごま、砂糖	小松菜、もやし、人参	35.9 g
25 月		スパゲティビーンズソース	豚肉、レンズ豆		スパゲティ、油、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、 トマト缶、マッシュルーム、 人参、ピーマン	822
		野菜のレモン和え			砂糖	人参、キャベツ、 きゅうり、レモン汁	kcal
		キャラメルポテト	大豆、練乳		油、さつまいも、 バター、水飴、砂糖		31.9 g
26 火		こぎつねごはん	鶏肉、油揚げ		米、砂糖、ごま	人参、むぎ枝豆	761
		ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも、青のり		油、小麦粉		kcal
		おひたし			砂糖	小松菜、もやし、コーン	37.5
		みそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ、わかめ			人参、大根	g
27 水		セサミビスキュイパン	たまご		胚芽パン、バター、 砂糖、ごま、小麦粉		829
		フィッシュシチュー	ベーコン、牛乳、豆乳、 ほき、生クリーム		じゃがいも、油、 バター、小麦粉	にんにく、セロリー、人参、 玉ねぎ、エリンギ、ほうれん草	kcal
		野菜とツナのカレーソテー	ツナ缶		油	キャベツ、人参、もやし、コーン	35.1
		果物(かんきつ)				かんきつ	g
28 木		麦入りごはん		米、麦		715	
		いかの甘辛揚げ	★いか		油、片栗粉、小麦粉、 砂糖、ごま		kcal
		豚キムチ炒め	豚肉		油、砂糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、 大豆もやし、白菜キムチ、青梗菜	31.4
		わかめスープ	豆腐、わかめ		ごま油	人参、たけのこ、干し椎茸、にら	g
29 金		チキンライス	鶏肉		米、油、バター	トマトジュース、玉ねぎ、 マッシュルーム、グリーンピース	749
		ポテトのコーンチーズ焼き	生クリーム、ピザチーズ		じゃがいも、バター	コーン	kcal
		イタリアンスープ	ベーコン、粉チーズ、卵		油、パン粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	26.0 g

【お知らせ】20～22日：3年生は修学旅行のため、給食はありません。

