



令和8年5月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物質の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	金	行事食【端午の節句】 ごはん ぎゅうにゅう かつおかツ アスパラのうめあえ たけのこのみそしる かしわもち	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも かしわもち	ぎゅうにゅう かつお チキンハム かつおがし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しょうが アスパラガス キャベツ もやし うめ しそ たけのこ しめじ にんじん こまつな	687 22.8
7	木	パン ぎゅうにゅう てりやきチキン コールスローサラダ ポークビーンズ	パン さとう でんぱん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいち ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン トマト パセリ	669 26.9
8	金	カレーライス ぎゅうにゅう あげこめこぎょうざ(2こ) ★かいそうのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんが ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん しょうが にんにく もやし レタス には	685 18.8
11	月	ごはん ぎゅうにゅう そぼろどん(セルフ) ほうれんそうとひじきのサラダ じゃがいものみそしる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ひじき あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう さやいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ	663 23.5
12	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうたまねぎハンバーグ ◆いとかんてんサラダ けんちんじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いとかんてん ツナ とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	667 24.3
13	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくのねぎソース かきたまじる ★フルーツゼリー	ごはん でんぱん あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ ほうれんそう パイン もも みかん レモン	667 29.7
14	木	パン ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップソテー おからサラダ むぎのスープ	パン でんぱん あぶら さとう マヨネーズ おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム おから	チンゲンサイ にんじん こまつな たまねぎ コーン キャベツ パセリ	654 24.6
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆きびなごのいそべあげ こまつなのマヨネーズあえ すましじる ブラッドオレンジ	ごはん こむぎこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう きびなご あおのり ツナ とうふ とりにく ちくわ あぶらあげ	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし オレンジ	668 26.6
18	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき きゅうりのあますあえ すきやきふうじ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ でんぱん	ぎゅうにゅう さけ みそ チキンハム やきとうふ ぶたにく	きゅうり にんじん キャベツ いとこんにゃく ほししいたけ しろねぎ たまねぎ しょうが	685 32.3
19	火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー もやしとツナのごまあえ はるさめスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ぶたにく とりにく	あおピーマン たけのこ もやし しょうが チンゲンサイ には にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ	668 24.7
20	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりてん ◆きんぴらごぼう にらのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぱん ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くわわかめ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく にら しめじ たまねぎ ねぎ さやいんげん	669 27.7
21	木	パン ぎゅうにゅう きのこのミートソース はるキャベツのサラダ とうにゅうクリームシチュー	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とりにく とうにゅう	たまねぎ なましいたけ しめじ パセリ トマト キャベツ もやし コーン にんじん マッシュルーム	668 27.4
22	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのごまだれかけ チンゲンサイのささみあえ ぶたじる	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ちくわ わかめ	しょうが チンゲンサイ もやし しめじ キャベツ だいこん にんじん ねぎ	695 31.3
25	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげときりぼしだいこんのもの ◆こまつなとごぼうのあえもの にくじゃが	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ツナ ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん こまつな ごぼう もやし たまねぎ いとこんにゃく	671 25.1
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆チキンカツ おかひじきのごまかつおあえ はるキャベツのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム かつおがし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	おかひじき チンゲンサイ もやし キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	663 32.2
27	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ★きりぼしだいこんのツナあえ あつあげのそぼろじる	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん キャベツ コーン だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	672 27.0
28	木	パン ぎゅうにゅう マーメレード とりにくのトマトにこみ コーンのポテトサラダ もずくスープ	パン さとう でんぱん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン もずく とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう しめじ トマト きゅうり にんじん コーン ねぎ なつみかん	664 25.9
29	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーあげ ◆こんにゃくのいりに とうふのみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ わかめ	こんにゃく だいこん にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	662 24.4