

2026年5月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(金)	牛乳	牛乳				704	31.5	
	ちらし寿司	油揚げ 煮り豆腐 えび 鶏肉	砂糖 米	にんじん いんげん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢			
	ちくわのせん茶揚げ	ちくわ	小麦粉 米油		せん茶 粗塩			
	こまつなのおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん ｷﾊﾞｸ	しょうゆ			
	かしわもち		かしわもち					
7(木)	牛乳	牛乳				641	24.2	
	狭山茶揚げパン	うぐいすきな粉	砂糖 ココアパン 米油		抹茶 粗塩			
	ワンダンスープ	鶏肉	わかめの皮 米油	にんじん ｷﾊﾞｸ だけのこ ねぎ	しょうゆ 粗塩 ごしょう かつお節 鰹節			
	ワインナーのケチャップ炒め	ﾌﾗﾝｽﾄﾞ	砂糖 米油	ﾋﾞｰﾝ たまねぎ ｷｰﾓﾝ	しょうゆ トマトｷｯﾁﾝ			
8(金)	牛乳	牛乳				599	25.9	
	ピビンバ	豚肉	砂糖 米 ごま油 ごま	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし	清酒 しょうゆ ｺｼﾞﾝ			
	かんぴょう入り卵スープ	たまご かまぼこ 鶏肉	でんぷん	ﾜｸﾞﾝｷﾞ にんじん かんぴょう たまねぎ	しょうゆ 粗塩 かつお節 鰹節			
		牛乳						
11(月)	牛乳	牛乳				620	27.5	
	ごはん		米					
	豆腐の卵とじ	豆腐 たまご 鶏肉	きび砂糖 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 かつお節 鰹節			
	小松菜と白滝の炒め物	豚肉	しらすき 砂糖 ごま油 ごま	こまつな にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ			
12(火)	牛乳	牛乳				649	25.4	
	デキんライス	鶏肉	米 米油	にんじん ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ たまねぎ マｯｼﾞｰﾙ	白ｸﾝ 粗塩 ごしょう 鶏がら ｷｯﾁﾝ			
	豚肉のかりかり揚げ	豚肉	小麦粉 でんぷん 米油	しょうが にんにく	しょうゆ			
	ブレんチサラダ		砂糖 米油	にんじん ｷﾊﾞｸ きゅうり	粗塩 米酢 ごしょう			
	ジュージーフルーツ			ジュージーフルーツ				
13(水)	牛乳	牛乳				689	29.1	
	肉うどん	油揚げ かまぼこ 豚肉	砂糖 ゆでうどん	こまつな にんじん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ かつお節 鰹節			
	キャベツのごまあえ		砂糖 ごま	にんじん ｷﾊﾞｸ	しょうゆ 粗塩			
	抹茶マーブル蒸しパン	たまご チーズ 牛乳	小麦粉 砂糖 バター		抹茶 粗塩 ベーキングパウダー			
14(木)	牛乳	牛乳				625	30.6	
	ごはん		米					
	かつおの新たまねぎソースかけ	かつお	小麦粉 でんぷん 砂糖 米油	小ねぎ しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ 米酢			
	若竹煮	さつま揚げ 豚肉 わかめ	砂糖 こんにやく 米油	にんじん たけのこ	清酒 しょうゆ 煮干し			
	ピリッともしやし		ｷｰ油	ｷﾊﾞｸ もやし	しょうゆ 粗塩			
15(金)	牛乳	牛乳				668	27.2	
	黒パン		黒ﾊﾝ					
	ポテトとチーズのカップ蒸し	ﾍﾞｰｺﾝ ｻｰｽﾞ	じゃがいも 米油	ﾊﾞﾀｰ たまねぎ ｷｰﾓﾝ	粗塩 ごしょう			
	野菜スープ	鶏肉	米油	ﾜｸﾞﾝｷﾞ にんじん ｷﾊﾞｸ	粗塩 ごしょう 鶏がら ｻｰｽﾞ			
	そら豆			そらまめ	粗塩			
	ヨーグルト	ﾕｰｸﾞﾙﾄ						
18(月)	牛乳	牛乳				701	27.3	
	ごはん		米					
	ジャキジャキメンチカツ	たまご 豚肉 牛乳	小麦粉 ｺﾝﾌﾟﾙ 米油	ｷﾊﾞｸ たまねぎ	粗塩 ｷｯﾁﾝ			
	みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな ねぎ	かつお節 鰹節			
	きゅうりの変わり漬け			きゅうり しょうが	しょうゆ 粗塩 米酢			
19(火)	牛乳	牛乳				683	23.9	
	ロールパン		ﾛｰﾙﾊﾝ					
	アスパラガスのクリームスパゲッティ	鶏肉 生ｸﾞｰﾑ 牛乳	小麦粉 ｽﾊﾟゲｯﾃີ ｻｰｽﾞ 米油	ｱｽﾊﾟﾗﾞｽ にんじん たまねぎ	白ｸﾝ 粗塩 ごしょう ｻｰｽﾞ			
	イタリアンサラダ		砂糖 ｷｯﾁﾝ 油 米油	にんじん ｷﾊﾞｸ きゅうり	粗塩 米酢 ごしょう ｻｰｽﾞ			
20(水)	牛乳	牛乳				595	31.0	
	ごはん		米					
	蒸し鶏のごまみそかけ	鶏肉 白みそ 赤みそ	砂糖 ごま		清酒 本みりん			
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 豚肉 昆布	しらすき 砂糖 米油	にんじん 切り干し大根 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し			
	おひたし			こまつな ｷﾊﾞｸ もやし	しょうゆ			
21(木)	牛乳	牛乳				652	28.3	
	照り焼きフィッシュバーガー	さごし	小麦粉 でんぷん 砂糖 ｺﾞﾓﾊﾝ 米油	ｷﾊﾞｸ しょうが	白ｸﾝ 本みりん しょうゆ 粗塩			
	ミネストラスープ	大豆 鶏肉	じゃがいも 米油	にんじん トﾋﾞｷﾞ ｷｰﾓﾝ たまねぎ にんにく	粗塩 ごしょう 鶏がら ｻｰｽﾞ			
	手作りミルクゼリー	生ｸﾞｰﾑ 寒天 牛乳	砂糖		ﾊﾞｰﾝ			
22(金)	牛乳	牛乳				657	23.9	
	カレーライス	豚肉 ｻｰｽﾞ	麦 小麦粉 じゃがいも 米 ｷｰﾓﾝ 米油	にんじん ｷｰﾓﾝ たまねぎ にんにく	ｶｰﾚｰ ｻｰｽﾞ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾚｰ粉			
	えびと野菜のソテー	えび	米油	にんじん ｻｰｽﾞ ｷﾊﾞｸ	清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう			
		牛乳	牛乳					
25(月)	牛乳	牛乳				661	26.2	
	ツイストパン		ﾀｲｽﾄﾊﾝ					
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 ｻｰｽﾞ 牛乳	小麦粉 じゃがいも ｶｰﾚｰ ｻｰｽﾞ 米油	にんじん たまねぎ	白ｸﾝ 粗塩 ごしょう ｻｰｽﾞ			
	チンゲンサイとコーンのソテー	豚肉	米油	ﾜｸﾞﾝｷﾞ ｷｰﾓﾝ もやし	粗塩 ごしょう			
26(火)	牛乳	牛乳				626	26.7	
	ごはん		米					
	いわしの生蒸し	いわし 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	豚汁	豆腐 白みそ 赤みそ 豚肉	じゃがいも こんにやく 米油	にんじん だいこん ねぎ	かつお節 鰹節			
	湯灌げ			にんじん きゅうり	粗塩			
27(水)	牛乳	牛乳				594	27.5	
	タン麺	いか えび 豚肉	でんぷん 中華めん ごま油 米油	にんじん しょうが にんにく ほうきい もやし 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう 鶏がら			
	スナックピーズ	大豆	でんぷん 米油		粗塩 ｶｰﾚｰ粉 ごしょう ｷｯﾁﾝ ｻｰｽﾞ			
	磯の香和え	のり		ｷﾊﾞｸ きゅうり	しょうゆ			
	メロン			ｷﾊﾞｸ				
28(木)	牛乳	牛乳				652	27.6	
	ごはん		米					
	肉じゃが	煮り豆腐 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにやく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し			
	青菜の中華炒め	油揚げ 鶏肉	砂糖 ごま油 米油	ﾜｸﾞﾝｷﾞ にんじん もやし	しょうゆ 米酢			
	ツナぶりかけ	まぐろ油漬け あおのり	砂糖 ごま		本みりん しょうゆ			
29(金)	牛乳	牛乳				635	26.2	
	わかめごはん	油揚げ 鶏肉 わかめ	砂糖 米	にんじん たけのこ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	豚肉の黒酢ソース	豚肉	小麦粉 でんぷん 砂糖 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 黒酢			
	いろいろ野菜のナムル		きび砂糖 ごま油	にんじん ｷﾊﾞｸ きゅうり	薄口しょうゆ 粗塩			
給食回数 18回						今月の栄養量	647	27.2
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~32.5