



5月 献立表



令和8年度

日(曜)	牛乳	主食 ごはん はんめん	献立名	食品名					栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 %			
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		小3	小3	小5
				たんずいかぶつが多い	しほうが多い	たんぱくつが多い	むぎしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い			
1 (金)		ごはん	こどもの日献立 鯉のぼりハンバーグ よごし 若竹汁 かしわもち	ごはん 砂糖 でん粉 かしわもち	ごま	鯉のぼりハンバーグ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	569 20.3 22.9	569 20.3 22.9	643 22.1 20.7
4 (月)				みどりの日								
5 (火)				こどもの日								
6 (水)				振替休日								
7 (木)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ ゆかり和え ベーコンとじゃがいもの煮物	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	揚げ出し豆腐 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参	もやし 玉ねぎ	607 20.0 31.6	607 20.0 31.6	699 22.0 29.4
8 (金)		ごはん	焼き肉丼 そえ野菜 もずくのみそ汁 パナナ	ごはん 砂糖	油	豚肉	牛乳 もずく	ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ パナナ	553 22.3 25.6	553 22.3 25.6	637 24.5 23.6
11 (月)		コッパ パン	ハムステーキ フレンチサラダ かぼちゃポタージュ	コッパパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	ハムステーキ	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参 かぼちゃ	白菜 玉ねぎ	564 23.8 34.5	564 23.8 34.5	661 26.7 31.9
12 (火)		ごはん	えびシューマイ パンサンスー ホイコーロー	ごはん 春雨 砂糖	ごま油 油	えびシューマイ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍	589 23.0 29.5	589 23.0 29.5	676 25.0 26.9
13 (水)		ごはん	高野豆腐とレバーのカレー風味 大根サラダ マカロニスープ	ごはん でん粉 砂糖 マカロニ	油 ごま油	高野豆腐 豚レバー ベーコン	牛乳	水菜 人参	大根 とうもろこし 玉ねぎ	535 18.9 26.9	535 18.9 26.9	617 21.0 24.9
14 (木)		ごはん	いわしの生姜味 あわせ和え 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	いわしの生姜煮 木綿豆腐	牛乳	人参 いんげん	キャベツ きゅうり たくあん 筍 干しいたけ もやし えのきたけ	554 27.1 26.0	554 27.1 26.0	634 29.1 23.7
15 (金)		ごはん	ホキのいり大豆揚げ おひたし 大和煮	ごはん 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	ホキ 大豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 白菜 大根 干しいたけ	607 28.2 28.2	607 28.2 28.2	695 30.3 26.3
18 (月)		食パン	あっさりチキン ゆでブロッコリー ポトフ チョコレートクリーム	食パン 砂糖 じゃが芋 チョコレートクリーム		鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参	ねぎ 玉ねぎ キャベツ	609 27.1 37.7	609 27.1 37.7	714 30.9 34.5
19 (火)		ごはん	すり身焼き 華風和え 酢豚	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	ごま油 油	すり身 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	大根 きゅうり 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍	678 20.6 29.3	678 20.6 29.3	768 22.3 27.7
20 (水)		ごはん	にしんの照り煮 野菜ソテー すきやき	ごはん こんにゃく 砂糖 麩	油	にしんの照り煮 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	キャベツ もやし とうもろこし 白菜 ねぎ えのきたけ	640 31.3 32.8	640 31.3 32.8	729 33.8 30.1
21 (木)		ごはん	たべきりんハヤシ ゆで卵 フルーツゼリーミックス	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 ハヤシルウ	ベーコン 卵	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご 桃 パイナップル	700 22.8 26.9	700 22.8 26.9	792 24.6 24.8
22 (金)		ごはん	きびなごのさくさく揚げ とろろ昆布和え 呉汁	ごはん	油	厚揚げ 大豆	牛乳 きびなごのさくさく揚げ とろろ昆布	小松菜 人参	きゅうり 大根 白菜 ねぎ	569 22.8 30.5	569 22.8 30.5	651 24.5 28.2
25 (月)				運動会 振替休業日								
26 (火)		ごはん	焼ききょうざ 小松菜とひじきのナムル えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	きょうざ えび 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜	560 23.7 27.2	560 23.7 27.2	639 26.0 24.9
27 (水)		ごはん	ふくらぎの竜田揚げ アスパラサラダ 豚汁	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	ふくらぎ 豚肉 厚揚げ	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	生姜 キャベツ 大根 ねぎ	643 27.7 34.0	643 27.7 34.0	727 29.8 31.4
28 (木)		ごはん	さばの銀紙焼き もやしのおひたし じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉	油	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	610 28.6 26.3	610 28.6 26.3	692 30.4 23.9
29 (金)		菜めし	千草焼き 梅肉和え かやくうどん	菜めし 砂糖 うどん		千草焼き 豚肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 梅肉 干しいたけ ねぎ	636 25.8 24.2	636 25.8 24.2	725 28.0 22.0

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。