



# 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 g 脂質 %
				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)		
				たんすいかがつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	
1 (金)		ごはん	豚肉の塩こうじ炒め きざみ和え 中華かきたま汁	ごはん でん粉	油 ごま油	豚肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜 えのきたけ	713 29.6 26.6
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	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	720 23.7 23.5
8 (金)		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 荀 干しいたけ もやし えのきたけ	735 33.2 22.3
11 (月)		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	814 35.1 24.9
12 (火)		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	802 24.3 27.9
13 (水)		ごはん	焼き肉丼 そえ野菜 もずくのみそ汁 バナナ	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 バナナ	735 27.8 22.5
14 (木)		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	791 31.4 30.6
15 (金)		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 荀	824 30.1 26.9
18 (月)		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	856 39.4 29.8
19 (火)		ごはん	たベキリンハヤシ 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 パインアップル	911 27.0 23.2
20 (水)		ごはん	きときとランチ 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	786 30.0 27.0
21 (木)		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	833 36.3 32.3
22 (金)		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 荀	922 26.5 26.4
25 (月)		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	852 34.5 30.4
26 (火)		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	812 35.0 22.7
27 (水)		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	849 32.4 20.8
28 (木)		コッパ パン	チキンチキンごぼう 花野菜サラダ トマトスープ	コッパパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 フレンチドレッシング	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト	生姜 ごぼう カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	815 33.5 33.5
29 (金)		ごはん	焼きぎょうざ 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	ぎょうざ 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	775 29.8 25.0

※ 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。