



# 令和8年度 5月分学校給食予定献立表 (A)

月	火	水	木	金
<p>&lt;今月の目標&gt; <b>食事のマナーを身に付けよう</b></p> <p>姿勢を正そう      わんを持って食べよう      はしを正しく持とう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>机と体の間をこぶし1つ分くらい開けて、背筋を伸ばして食べましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>茶わんやおわんは持って食べると姿勢もよくなり、食べこぼしも防げます。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。 「つまむ」「切る」「さく」「すくう」など、はしの機能を生かしましょう。</p> </div> </div>				
			<p>産給の日 ごぼう</p> <p>エネルギーkcal たんぱく質g(小学校3・4年生) エネルギーkcal たんぱく質g(中学校・7～9年生)</p> <p>主にエネルギーのもとになる食品</p> <p>主に体を作るもとになる食品</p> <p>主に体の調子を整えるもとになる食品</p>	<p>1 子どもの日 ゼリー</p> <p>かつおフライ</p> <p>ごはん</p> <p>新玉ねぎのカレー</p> <p>665kcal 26.3g 819kcal 29.5g</p> <p>米 油 じゃがいも ゼリー ルウ</p> <p>牛乳 豚肉 かつおフライ</p> <p>生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん りんご</p>
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>ハンバーグのデミグラスソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>グリーンスープ</p> <p>612kcal 26.4g 817kcal 34.3g</p> <p>コッペパン じゃがいも 生クリーム 油 砂糖</p> <p>牛乳 鶏肉 ハンバーグ</p> <p>玉ねぎ グリンピース</p>	<p>ブロッコリーのマヨ和え</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>577kcal 25.6g 738kcal 30.9g</p> <p>米 油 かたくり粉 ごま油 マヨネーズ(卵なし)</p> <p>牛乳 豆腐 豚肉 小麦粉 ハム</p> <p>にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん しいたけ たらこ ブロッコリー コーン</p>
11	12	13	14	15
<p>いわしの梅みそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>鶏ごぼう汁</p> <p>581kcal 25.5g 706kcal 29.6g</p> <p>米 油</p> <p>牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ いわし梅みそ煮</p> <p>ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ</p>	<p>からあげレモンソース</p> <p>小さいコッペパン</p> <p>タイピーエン</p> <p>558kcal 32.2g 711kcal 37.9g</p> <p>コッペパン 油 春雨 ごま油 かたくり粉 小麦粉 砂糖</p> <p>牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉</p> <p>生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ にんにく レモン果汁</p>	<p>彩り野菜の卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>筑前煮</p> <p>564kcal 28.3g 700kcal 32.5g</p> <p>米 油 砂糖</p> <p>牛乳 鶏肉 厚揚げ さつまあげ 豚肉 チーズ 卵 豆乳</p> <p>こんにゃくにんじんごぼうたけのこしいたけさやいんげん玉ねぎほうれん草</p>	<p>フレンチサラダ</p> <p>黒砂糖パン</p> <p>チリコンカン</p> <p>572kcal 28.7g 767kcal 36.4g</p> <p>黒砂糖パン 油 オリーブ油 砂糖</p> <p>牛乳 大豆 豚肉 豚レバー ハム</p> <p>にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ</p>	<p>チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>556kcal 28.3g 706kcal 34.6g</p> <p>米 油 ごま油 砂糖</p> <p>牛乳 豚肉 野菜ミックスボール 豆腐 わかめ</p> <p>にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン たけのこ</p>
18	19	20	21	22
<p>うま塩ひじき</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのみそ煮</p> <p>553kcal 23.1g 701kcal 28.0g</p> <p>米 油 砂糖</p> <p>牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ 米みそ 干ひじき 鶏肉</p> <p>生姜 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ 枝豆</p>	<p>ミルク味クリーム(パン用)</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>コッペパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>598kcal 29.1g 744kcal 33.4g</p> <p>コッペパン じゃがいも ミルク味クリーム(パン用)</p> <p>牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト</p> <p>玉ねぎ キャベツ しめじ にんじん パセリ コーン にんにく</p>	<p>産給の日</p> <p>あじあおさフライ</p> <p>ごはん</p> <p>五目きんぴら</p> <p>599kcal 24.6g 745kcal 28.4g</p> <p>米 油 砂糖</p> <p>牛乳 豚肉 さつまあげ あじおさペフライ</p> <p>ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく</p>	<p>アスパラガスとコーンのサラダ</p> <p>小さいコッペパン</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>599kcal 22.1g 800kcal 28.5g</p> <p>コッペパン スパゲティ 油 砂糖 ドレッシング</p> <p>牛乳 ウインナー ベーコン チーズ ハム</p> <p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト アスパラガス コーン キャベツ</p>	<p>切干大根丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>コーン中華スープ</p> <p>607kcal 25.3g 774kcal 30.4g</p> <p>米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖</p> <p>牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉</p> <p>にんじん しいたけ たけのこ 玉ねぎ コーン 切干大根 枝豆</p>
25	26	27	28	29
<p>さばのソース焼き</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>593kcal 22.1g 713kcal 24.6g</p> <p>米 じゃがいも 砂糖</p> <p>牛乳 厚揚げ 米みそ 小麦粉 さば</p> <p>玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 生姜</p>	<p>フルーツのさくらんぼゼリー和え</p> <p>コッペパン</p> <p>新じゃがのクリーム煮</p> <p>543kcal 22.4g 718kcal 28.6g</p> <p>コッペパン 油 じゃがいも 生クリーム ルウ ゼリー</p> <p>牛乳 鶏肉 チーズ</p> <p>にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しめじ 黄桃 パインりんご</p>	<p>ちくわのお茶揚げ</p> <p>少なめゆかりごはん</p> <p>三つ葉入りうどん</p> <p>572kcal 24.0g 717kcal 27.0g</p> <p>米 うどん 小麦粉 油</p> <p>牛乳 鶏肉 油あげ ちくわ</p> <p>赤しそ にんじん ごぼう 小松菜 三つ葉 しいたけ 緑茶</p>	<p>しゅうまい</p> <p>ミルクパン</p> <p>八宝菜</p> <p>593kcal 31.4g 769kcal 38.5g</p> <p>ミルクパン 油 かたくり粉 ごま油</p> <p>牛乳 豚肉 いか かまぼこ きくらげ しゅうまい</p> <p>生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし</p>	<p>キャベツとチーズのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>576kcal 21.5g 738kcal 26.1g</p> <p>米 油 砂糖 バター ルウ ドレッシング</p> <p>牛乳 豚肉 ハム チーズ</p> <p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ</p>

都合により献立内容を変更する場合があります。

《給食材料表について》

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。  
※加工品を使用する場合は、使用材料の中で一番多い材料の欄に加工品名のまま記載しています。(例：かつおフライ、しゅうまい等)  
献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示8品目と推奨表示20品目等)について記載した「食物アレルギー詳細献立表及び対応食献立表」を別途学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。