



令和8年 5月献立表

小学校

日	曜日	献立名		食品名			1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのものになる			
1	金	山菜うどん	青菜のごま和え 抹茶ケーキ	鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 卵	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 バター	人参 筍 わらび しめじ ぜんまい えのきたけ ねぎ もやし 小松菜	593	19.3	23.1
7	木	ご飯	鯖の塩焼き きんぴら 五目スープ	牛乳 さば 豚肉 豆腐	米 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 もやし 小松菜	573	22.2	16.6
8	金	あんかけ焼きそば	北の大地のポテト 切り干し大根入りサラダ	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 味噌	油 中華めん 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし 切り干し大根 きゅうり	622	20.5	20.3
11	月	ご飯	挽き肉のコーン蒸し もやしとにらのナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 卵 蒸しかまぼこ わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン缶 もやし にら にんにく 人参 ねぎ	570	23.3	18.1
12	火	ポークカレー	フレンチサラダ 美生柑	豚肉 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり 美生柑	624	17.8	18.5
13	水	ご飯	かつおの竜田揚げ 磯漬し 味噌汁	牛乳 鯉 のり 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 油	生姜 小松菜 人参 もやし えのきたけ ねぎ	576	25.7	15.4
14	木	レモンバター トースト	ポトフ コーン入り野菜ソテー 紅小夏	脱脂粉乳 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール	小麦粉 砂糖 ショートニング バター じゃがいも 油	レモン 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶの葉 コーン缶 小松菜 もやし タンゼロ	571	21.1	20.9
15	金	グリーンピースご 飯	鶏の照り焼き かぼちゃの蒸付け すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 蒸しかまぼこ	米 砂糖	グリーンピース かぼちゃ 大根 人参 しめじ ねぎ ざやえんどう	587	23.0	16.2
18	月	スパゲッティパ スカトーレ	豆と野菜のドレッシング和え 桃のパンナコッタ	いか 海老 牛乳 大豆 生クリーム アガー	スパゲッティ 油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり 蓮根 枝豆 桃	569	20.9	19.4
19	火	ご飯	いかのザンギ 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 いか かつお節 油揚げ わかめ 味噌	米 片栗粉 油	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 もやし ねぎ	588	21.4	18.1
20	水	中華丼	じゃがバター 野菜ナムル 甘夏みかん	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ 冷凍さやえんどう もやし ほうれん草 甘夏みかん	591	19.0	14.1
21	木	キャロットライス	白身魚のムニエル スティックサラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 ホキ 生クリーム	米 小麦粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 レモン 大根 きゅうり 玉ねぎ パセリ	596	19.5	17.3
22	金	ご飯	大豆入りハンバーグ ひじき入り茹で野菜 若汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ひじき 蒸しかまぼこ わかめ	米 油 パン粉 ごま ごま油 砂糖 ふ	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 たけのこ	603	23.6	18.0
25	月	きびご飯	小魚の南蛮漬け 小松菜と油揚げの煮びたし 豚汁	牛乳 わかさぎ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	米 きび 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ パセリ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	582	21.5	17.8
26	火	ぶどうパン	スペイン風オムレツ コロコロサラダ オニオンスープ	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	小麦粉 砂糖 ショートニング ぶどうパン 油 じゃがいも	レーズン 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり エリンギ パセリ	568	22.7	20.7
27	水	ご飯	若鶏とこんにゃくの味噌煮 ほうれん草とキャベツのごま和え メロン	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 味噌	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草 メロン	572	23.8	14.9
28	木	ご飯	西湖豆腐 中華ナムル 焼きししゃも	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン 大豆もやし きゅうり	588	25.7	18.6
29	金	わかめご飯	豚肉のスタミナみそ焼き 和風サラダ 味噌汁	わかめ 牛乳 豚肉 味噌 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 油 じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり 人参 大根 小松菜	572	23.1	16.8

	1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	586	21.9	18.0	342	92	2.3	2.9	247	0.37	0.51	28	2.2	6.2