



# よていこんだてひょう(小学校)



令和8年5月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	1人当り たんぱく質
1 金	ごはん こんぶとまっちゃんりかけ 5/1 はちじゅうはちや	こいのぼりのすましじる さけのおやき キムチポテト	ぎゅう にゅう	こめ,こんにゃく,ごまあぶら, じゃがいも,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かま ぼこ,さけ,こんぶ,のり	はくさい,たまねぎ,にんじん, ながねぎ,えのき,しいたけ, キムチ	618 kcal 28.2 g
7 木	しょくパン ソフトマーガリン 5/5 たんごのせっく	ビーンズシチュー キャベツとわかめのサラダ (ごまドレッシング) かしわもち	ぎゅう にゅう	パン,じゃがいも,あぶら,パ ター,こむぎこ,さとう,こめ こ,マーガリン	ぎゅうにゅう,だいず,きんと きまめ,ぶたにく,なまクリ ム,わかめ,あずき	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,トマ トピューレ,キャベツ	654 kcal 22.2 g
8 金	ゆでちゅうかめん ジャージャンめんのソース	もやしソテー あまなつ	ぎゅう にゅう	ちゅうかめん,あぶら,さと う,こむぎこ,ごまあぶら,で んぷん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だい ずたんぱく,レンズまめ,み そ,ベーコン	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ながねぎ,たけのこ, きくらげ,もやし,ピーマン,あ まなつ	622 kcal 27.5 g
11 月	むぎごはん	マーボー豆腐 ナムル (ちゅうかドレッシング) れいとうみかん	ぎゅう にゅう	こめ,おおむぎ,ごまあぶら, さとう,でんぷん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だい ずたんぱく,とうふ,レンズま め,みそ	しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,しいたけ,ながねぎ, にら,チンゲンさい,もやし,み かん	606 kcal 25.5 g
12 火	さけたまごはん	じゃがいものみそしる なまあげのチリソース こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,ごま,じゃがい も,でんぷん,ごまあぶら,さ とう	たまご,さけ,ぎゅうにゅう, あぶらあげ,わかめ,みそ,な まあげ,かつおぶし	たまねぎ,ながねぎ,にんに く,しょうが,こまつな,キャバ ツ,もやし,にんじん	607 kcal 25.8 g
13 水	くろぎとうしょくパン	コーンポタージュ いかのハーブやき もやしとわかめのサラダ (わふうドレッシング)	飲む ヨー グル ト	パン,バター,じゃがいも,こ むぎこ,あぶら	のむヨーグルト,とりにく, ぎゅうにゅう,いんげんまめ, なまクリーム,とうにゅう,い か,わかめ	にんにく,たまねぎ,とうもろ こし,もやし,きゅうり,にんじ ん	554 kcal 28.0 g
14 木	むぎごはん チキンカレー	キャベツとえのきのおひたし (しょうゆ) ヨーグルト	ぎゅう にゅう	こめ,おおむぎ,じゃがいも, あぶら,バター,こむぎこ	ぎゅうにゅう,とりにく,レン ズまめ,だっしふんにゅう, チーズ,ヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,さやいんげん,トマ ト,キャベツ,こまつな,えのき	623 kcal 23.9 g
15 金	トマトパン	ABCスープ さわらのチーズムニエル さんしょくソテー	ぎゅう にゅう	パン,マカロニ,こむぎこ,パン こ,あぶら,バター	ぎゅうにゅう,ベーコン,さわ ら,チーズ	にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,えだまめ,とうもろ こし	608 kcal 29.1 g
18 月	ごはん	かぶのみそしる ぶたにくのしょうがやき ごもくまめ	ぎゅう にゅう	こめ,さとう,こんにゃく,あぶ ら	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,み そ,ぶたにく,だいず	かぶ,たまねぎ,ながねぎ,に んにく,しょうが,りんご,ごぼ う,にんじん,しいたけ	602 kcal 26.6 g
19 火	よこわりまるパン	ポークビーンズ とうにゅうクリームコロッケ (ソース) じゃことキャベツのパペロンソテー	ぎゅう にゅう	パン,じゃがいも,あぶら,さ とう,パンこ,こむぎこ,スパ ゲッティ	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたに く,ベーコン,チーズ,とうにゅ う,ちりめんじゃこ	たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,とうもろこし,にんに く,キャベツ	660 kcal 27.4 g
20 水	わかめごはん	きのこいりみそしる にらいたまごやき おすわい とやまけん	りんご ジュ ース	こめ,じゃがいも,こんにゃく, あぶら,ごまあぶら,さとう	わかめ,ぶたにく,とうふ,み そ,たまご,ハム,あぶらあげ	りんごジュース,なめこ,しい たけ,だいこん,ごぼう,なが ねぎ,たまねぎ,にら,にんじん	603 kcal 21.1 g
21 木	せわりコッペパン	ラビオリスープ ツナコーンペースト (ノンエッグマヨネーズ) いちごクレープ	ぎゅう にゅう	パン,こむぎこ,パンこ,あぶ ら,クレープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ペ ーコン,ツナ	にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,ほうれんそう,とう もろこし	628 kcal 24.5 g
22 金	ごはん のりかつおふりかけ 1・2ねんせいひとりぼん	ワンタンスープ ししゃものなんばんづけ② かいそうサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅう にゅう	こめ,ワンタンのかわ,ごまあ ぶら,でんぷん,あぶら,さと う	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だい ずたんぱく,ししゃも,かいそ うミックス,かつおぶし,あお のり	しょうが,にんじん,もやし,チ ンゲンさい,ながねぎ,たまね ぎ,ピーマン,キャベツ,きゅう り	608 kcal 24.2 g
25 月	ごはん	かきたまみそしる かつおのたつたあげ じゃがいものうまに	ぎゅう にゅう	こめ,でんぷん,あぶら,じゃ がいも,さとう	ぎゅうにゅう,たまご,とう ふ,みそ,かつお,ぶたにく,さ つまあげ	たまねぎ,えのき,こまつな,な がねぎ,しょうが,にんにく,に んじん,さやいんげん,しいた け	662 kcal 31.9 g
26 火	ガーリックフランス	とりにくのクリームに キャベツとベーコンのソテー あまなつ	ぎゅう にゅう	パン,じゃがいも,マカロニ, バター,あぶら,こむぎこ	ぎゅうにゅう,とりにく,いん げんまめ,とうにゅう,チ ーズ,ベーコン	たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,キャベツ,ほうれんそ う,あまなつ	642 kcal 25.8 g
27 水	ゆかりごはん 5/27 こまつなのひ	こまつなのみそしる あじフライ (ソース) れいとうパイン	ぎゅう にゅう	こめ,こむぎこ,パンこ,あぶ ら	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,み そ,あじ	こまつな,はくさい,たまねぎ, ながねぎ,パインアップル	597 kcal 25.1 g
28 木	むぎごはん キーマカレー	キャベツとコーンのソテー とうにゅうプリン	ぎゅう にゅう	こめ,おおむぎ,あぶら,パ ター,こむぎこ,プリン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だい ずたんぱく,ひよこまめ,レン ズまめ,だっしふんにゅう, チーズ,ハム	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,り んご,キャベツ,とうもろこし	668 kcal 23.1 g
29 金	ダイスチーズパン 5/29 こんにゃくのひ	イタリアンスープ ハンバーグケチャップソース こんにゃくサラダ (しそドレッシング)	ぎゅう にゅう	パン,パンこ,あぶら,さとう, こんにゃく	ぎゅうにゅう,ベーコン,たま ご,チーズ,ぶたにく,おから, とうにゅう	たまねぎ,にんじん,とうもろ こし,マッシュルーム,キャバ ツ,もやし,チンゲンさい	625 kcal 31.8 g

・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。

・お子様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。

今月の平均値

622 kcal  
26.2 g

学校給食摂取基準

650 kcal  
26.3 g