



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう  
**2026年 5月 学校給食予定献立表**

小学校

にち	よう	献立名	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	I栄養	たんぱくしつ	しじつ	しょくえん		
日	曜					(kcal)	(g)	(g)	(g)		
		こどものひこんだて									
1	金	ごはん 牛乳 とりつくね くきわかめのきんぴら だいこんのみそしる かしわもち 	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき くきわかめ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ こまつな たまねぎ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま パンこ かしわもち	710	26.8	20.0	2.0		
7	木	むぎごはん 牛乳 ブルコギ わかめスープ みかんゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	ながねぎ たまねぎ にんじん いら もやし	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん ゼリー	667	23.2	19.1	2.3		
8	金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ だいちのいそに ゆばとえのきのすましじる	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ だいち ゆば	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら さとう こんにやく	674	25.7	24.3	2.1		
11	月	ごはん 牛乳 いわしオレンジに ブロッコリーのおかかマヨあえ じゃがいものみそしる	牛乳 いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ	こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	626	26.4	20.9	2.1		
12	火	ごはん 牛乳 いかごまフライ ささみのわふうサラダ はくさいのみそしる	牛乳 いか とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん ぶなしめじ こまつな はくさい	こめ あぶら ごま パンこ こむぎこ でんぷん ドレッシング	592	23.0	19.4	2.1		
13	水	ごはん 牛乳 トマトソースハンバーグ じゃがバター コロコロやさいのスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん キャベツ ほうれんそう トマト	パン さとう あぶら バター じゃがいも でんぷん	585	21.6	21.8	2.2		
14	木	ごはん 牛乳 あじみそあげだまフライ ほうれんそうのごまあえ もずくのかきたまじる	牛乳 あじ みそ とりにく もずく たまご	もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ	こめ あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ でんぷん	592	22.0	17.6	2.1		
15	金	むぎごはん 牛乳 ジャーランドウフ ちんげんさいのちゅうかスープ レモンゼリー	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ とりにく	たまねぎ にんじん いら もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	661	25.3	20.8	2.3		
18	月	ごはん 牛乳 メンチカツ ちくわとこまつなのサラダ だいこんとしめじのみそしる	牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ わかめ	もやし とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ	こめ あぶら ごま パンこ こむぎこ でんぷん ドレッシング	657	24.8	22.1	2.5		
19	火	ごはん 牛乳 とりにくのにんにくみそやき ひじきのいために とうふのすましじる あじつきごさかな	牛乳 とりにく みそ ひじき あぶらあげ とうふ ごさかな	にんじん えだまめ はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ さとう あぶら	654	32.3	21.7	2.2		
20	水	ごはん 牛乳 ハムチーズカツ ポークビーンズ やさいスープ	牛乳 チーズ ぶたにく だいち とりにく	たまねぎ トマト にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	623	25.1	26.6	2.7		
21	木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ りんご	牛乳 ぶたにく レバー かいそう ツナフレーク	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし りんご	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	684	22.1	17.7	2.8		
22	金	ごはん 牛乳 あげぎょうざ きくらげのナムル はるさめスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	もやし にんじん こまつな きくらげ はくさい いら キャベツ ぶなしめじ ながねぎ	こめ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ こむぎこ でんぷん ドレッシング	594	17.2	17.1	1.7		
25	月	ごはん 牛乳 ミナミカマスのてりやき にくじゃが キャベツのみそしる	牛乳 ミナミカマス ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう	604	27.4	17.3	1.8		
26	火	鎌産鎌消献立:大根(佐津間地区川上さん) ごはん ふりかけ 牛乳 あつやきたまご とりにくとだいこんのもの さといものみそしる 	牛乳 たまご とりにく ぶたにく みそ	だいこん にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん さといも	617	26.7	19.1	2.5		
27	水	バターロール 牛乳 やさいコロケ ブロッコリーのサラダ ウインナーとやさいのスープ	牛乳 ツナフレーク ウインナー	もやし ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう さやいんげん	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ でんぷん ドレッシング	652	21.7	27.2	3.0		
28	木	ごはん 牛乳 マホツケねぎしおやき ぶたにくとにんじんのしぐれに とうふのみそしる シークワサーゼリー スパゲッティ	牛乳 マホツケ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう えのきたけ にんじん ぶなしめじ こまつな ながねぎ	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ゼリー	622	28.1	17.5	2.0		
29	金	牛乳 ミートソース さつまいものサラダ チーズドック	牛乳 ぶたにく だいち	ほししいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし えだまめ	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ チーズドック	695	25.9	29.0	2.6		
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。						きゅうしょくかいすう 給食回数 かい 18回	へい きん えい よう りょう 平均栄養量	639	24.7	21.1	2.3
							き じゅん えい よう りょう 基準栄養量	650	26.8	18.1	2.0

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。