

令和8年

5月のこんだて

豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養量			
				血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			1384*	100%	100%	100%
				鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 甘納豆	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし ねぎ	1384*	100%	100%	100%				
1	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 抹茶ケーキ 八十八夜の献立	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 甘納豆	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし ねぎ	675	14.8	28.9	2.1				
7	木	○	きなごあげパン じゃがいもの洋風炒め コーンポタージュ	きな粉 牛乳 ベーコン クリーム	油 コッペパン グラニュー糖 じゃが芋 米 バター	ピーマン たまねぎ にんじん コーン パセリ	616	13.8	38.1	2.5				
8	金	○	ごはん 千草焼き おいもと大豆のから揚げ みそ汁	牛乳 大豆 鶏ひき肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 さつま芋 片栗粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	672	16.8	32.5	2.1				
11	月	○	麦ごはん おろしソースの和風ハンバーグ 青のりポテト みそ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ 青のり 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター	たまねぎ 大根 キャベツ	599	17.2	33.5	2.0				
12	火	○	たけのこごはん かつおのからあげ ゆかりあえ けんちん汁	牛乳 かつお 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 米粉 でん粉 こんにやく ごま油	たけのこ にんにく 生姜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	592	19.5	25.8	2.6				
13	水	○	麦ごはん 鉄火みそ 塩肉じゃが 野菜のおかかあえ	牛乳 大豆 みそ 豚肉 かつお節	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん もやし 小松菜	585	16.7	22.9	1.7				
14	木	○	ごはん 春キャベツの花しゅうまい ひじきの中華サラダ 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ひじき とり肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 白すりごま 油 春雨	生姜 たまねぎ えのきたけ キャベツ 切干大根 にんじん 枝豆 コーン 干しいたけ レタス たけのこ ねぎ	569	14.3	28.5	2.0				
15	金	○	キーマカレー 大豆いりこスナック ヨーグルト	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 大麦 バター 砂糖 米粉 でん粉 油 白ごま	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん グリンピース	648	17.2	30.0	2.0				
18	月	○	麻婆豆腐丼 角切り野菜の中華サラダ りんごゼリー	豚ひき肉 豆腐 牛乳 アガー	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ にら きゅうり 大根 りんごジュース	629	14.3	28.9	2.2				
19	火	○	麦ごはん チキンチキンごぼう おひたし みそ汁 日本の料理「山口県」	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	ごぼう にんじん 小松菜 もやし たまねぎ ねぎ	603	17.6	27.0	2.4				
20	水	○	麦ごはん 揚げじゃこふりかけ すきやき風煮 野菜のおかかあえ	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 豚肉 焼き豆腐 かつお節	米 大麦 油 こんにやく 砂糖	にんじん 白菜 ねぎ もやし きゅうり	551	19.4	25.8	2.0				
21	木	○	黒砂糖パン ツナのチーズローフ 鶏肉のクリーム煮	牛乳 まぐろ缶 卵 チーズ 鶏もも クリーム エビミルク	黒砂糖パン パン粉 油 じゃが芋 米粉 バター	たまねぎ コーン パセリ にんじん マッシュルーム アスパラガス	652	18.7	41.8	2.4				
22	金	○	ごはん 魚の照り焼き 野菜のしょうが炒め みそ汁	牛乳 めばる 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 たまねぎ	510	19.0	23.1	1.9				
25	月	○	ビビンバチャーハン ヤンニョムチキン トックスープ 世界の料理「韓国」	豚ひき肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 砂糖 ごま油 米粉 片栗粉 ごま トック	たまねぎ にんにく にんじん ぜんまい もやし 小松菜 生姜 大根 チンゲンサイ	640	15.8	35.7	2.4				
26	火	○	きつねごはん ししゃものさざれ焼き ぶどう豆 みそ汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 大豆 みそ	米 大麦 油 砂糖 ごま マヨネーズ (エッグフリー) パン粉	たまねぎ 大根 かぼちゃ	670	17.4	37.9	2.7				
27	水	○	ジャージャー麺 五目スープ フルーツ牛乳寒天	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 寒天 コンデンスミルク	中華めん 油 砂糖 白すりごま 片栗粉 ごま油	きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ にら 大根 チンゲンサイ 桃缶 バインアップル缶	628	18.9	32.7	2.6				
28	木	○	麦ごはん 鯖のカレーパン粉焼き もやし炒め 沢煮碗	牛乳 さわか 豚肉 油揚げ	米 大麦 マヨネーズ (卵なし) パン粉 油 こんにやく 片栗粉 ごま油	にんにく パセリ粉 生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	580	18.2	35.7	1.7				
29	金	○	麦ごはん 豚肉の甘みそかけ キャベツのじゃこ炒め ねり丸キャベツ給食 わかめと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ	米 大麦 砂糖 白すりごま 片栗粉 油 ごま油	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 にんにく たまねぎ	577	18.0	33.8	2.3				

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
	kcal	%	%	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg		C mg
4月分平均 (中学年)	611	17%	31.50%	354	99	2.4	185	0.29	0.45	12	6.8

<給食の食材の主な産地(4月実績)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
たまねぎ	北海道	にんじん	徳島	パセリ	茨城	にら	北海道	鶏肉	鳥取
ねぎ	埼玉	だいこん	千葉	セロリー	長野	大豆	北海道	豚肉	埼玉 北海道
しょうが	茨城	みつば	群馬	小松菜	足立区	小豆	北海道	ちりめんじゃこ	兵庫 瀬戸内
もやし	栃木	にんにく	青森	じゃがいも	鹿児島	米	青森	ぶり	長崎