



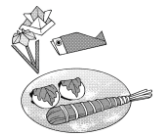
# 5月献立表

令和8年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 1人1日 kcal (g)
		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	
1 金	わかめとごまのごはん 八十八夜・茶摘 飲用牛乳 肉豆腐煮 抹茶ケーキ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 麦 ごま 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 大根 しめじ ねぎ 小松菜	682 27.4
7 木	かてめし 飲用牛乳 かきたま汁 みそポテト くだもの (デコボン) 埼玉県の料理	油揚げ 高野豆腐 牛乳 豆腐 卵 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 デコボン	554 20.5
8 金	ミルクパン 飲用牛乳 マカロニミートグラタン パミセリスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン ひよこ豆	ミルクパン マカロニ 油 パミセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 生姜 にんじん キャベツ パセリ	549 24.3
11 月	ボークカレーライス 飲用牛乳 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 ひよこ豆 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご もやし きゅうり	590 21.5
12 火	ごはん 飲用牛乳 さわらのねぎみそかけ あんかけ汁 和風サラダ	牛乳 さわら みそ とり肉 油揚げ	米 ごま油 砂糖 しらたき 片栗粉 油	ねぎ 生姜 にんじん 大根 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり	550 26.1
13 水	鶏ごぼうピラフ 飲用牛乳 ポークビーンズ くだもの (メロン)	とり肉 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	米 麦 油 砂糖 バター じゃが芋	にんじん ごぼう さやいんげん セロリー たまねぎ マッシュルーム トマト缶 メロン	566 26.8
14 木	五目うどん 飲用牛乳 竹輪の磯辺揚げ 野菜のゆかりごまあえ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 小麦粉 油 白ごま	しめじ だけのこ にんじん 白菜 キャベツ きゅうり	530 25.7
15 金	チキンライス 飲用牛乳 白身魚の香草パン粉焼き コンソメスープ くだもの (美生柑)	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン	米 麦 バター 油 マヨネーズ パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく パセリ キャベツ みしょうかん	524 24.9
18 月	小松菜じゃこチャーハン 飲用牛乳 棒きょうざ わかめスープ	とり肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚ひき肉 わかめ 豆腐	米 麦 油 春雨 片栗粉 ごま油 春巻きの皮	小松菜 なら キャベツ 生姜 にんにく にんじん だけのこ 白菜 ねぎ	536 25.1
19 火	ジャージャー麺 飲用牛乳 フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ みかん缶 バインアップル缶 桃缶 シモン	576 22.9
20 水	麦ごはん 飲用牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 浅漬け	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜 キャベツ	528 24.5
21 木	わかめごはん 飲用牛乳 ししゃものから揚げ じゃが芋と凍り豆腐のうま煮	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 豚肉 高野豆腐	米 麦 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん さやいんげん	617 27.2
22 金	きなこトースト 飲用牛乳 さっぱりポトフ こまつなサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ウインナー ツナ	国産小麦食パン マーガリン 砂糖 油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 小松菜 らっきょう漬	538 25.0
25 月	なすと厚揚げのみそ炒め丼 飲用牛乳 春雨スープ ぶどうゼリー	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳 豚肉 アガー	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ なす 白菜 さやいんげん にんじん だけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	643 24.0
26 火	とりひじきおこわ 飲用牛乳 豚汁 大学芋	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 水あめ さつまいも	にんじん 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ	625 22.6
27 水	ふわふわキーマカレーライス 飲用牛乳 ハニエサラダ	豚ひき肉 豆腐 チーズ 大豆 牛乳	米 麦 はちみつ じゃが芋 油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー ビーマン エリンギ トマトピューレ きゅうり キャベツ	586 21.9
28 木	ごまと青のりのごはん 飲用牛乳 豆腐のキムチなべ 野菜の生姜じょうゆかけ	青のり 牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 もち米 麦 白ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しめじ キムチ なら ねぎ キャベツ 小松菜	546 24.8
29 金	油麩どん 飲用牛乳 貝だくさんみそ汁 くだもの (清美オレンジ) 宮城県の料理	鶏もも 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 油麩 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ えのきたけ 生姜 小松菜 キャベツ 大根 にんじん 清美オレンジ	586 25.2

※ 学校行事・食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。  
 2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。  
 学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	574	24.5	30.7	2.3	334	89	2.2	227	0.40	0.51	26	5.8

