

令和8年 5月献立表

開進第一小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
				体をつくるものになる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		13才児 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金		ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう ワントンスープ まっचाケーキ ★はちじゅうはちや・こどものひごんだて	やきふた ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ウエーフワタン さとう こむぎこ ふんとう	ごまあぶら あぶら	にんじん ごまつな	ほししいたけ コーン にんにく しょうが はくさい ねぎ	620	13.0
7	木		ごはん ぎゅうにゅう ししゃものカレーフライ やさしいおかかいため けんちんじる	かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ こむぎこ パンこ こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん ごまつな	もやし ごぼう だいこん ねぎ	582	15.4
8	金		ツリーユーめん ぎゅうにゅう あおりのビーンズポテト くだもの(きよみオレンジ)	ぶたにく たまご だいず	ぎゅうにゅう あおりの	ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	にんじん ごまつな	たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ きよみ	580	17.8
11	月		ごはん ぎゅうにゅう さけのねぎみそやき ごまつなとさつまあげのいためもの のつべいじる	さけ みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	あぶら しろすりごま ごまあぶら	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ だいこん ほししいたけ	571	21.1
12	火		ピザトースト ぎゅうにゅう ひよこまめのスープ フルーツヨーグルト	ベーコン ウインナー とりにく ひよこまめ	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょくパン さとう	バター あぶら	トマトピューレ ピーマン にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかんかん りんごかん ももかん パイナップルかん	575	16.5
13	水		ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんいりたまごやき やさしいそあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぶたひきにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん はねぎ ごまつな	ほししいたけ きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	563	17.1
14	木		ゆかりごはん ぎゅうにゅう やさしいとりにくのうまに ハムとひじきのあえもの	とりもも あつあげ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり コーン	560	15.3
15	金		ターメリックライス ぎゅうにゅう チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ ★スペインりょうり	とりもも だいず まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめこ	あぶら	にんじん トマトかん ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	572	15.8
18	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまあげのしょうがいため こんさいのごまじる	ぶたにく あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら しろすりごま	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	589	16.9
19	火		ピースコーンピラフ ぎゅうにゅう しろみぎかなのハーブパンこやき ABCスープ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ パンこ マカロニ	あぶら バター オリーブオイル	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ	560	19.4
20	水		さんさいうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ オレンジゼリー	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおりの かんてん	うどん さとう こむぎこ	あぶら	にんじん ごまつな	わらび ぜんまい ほししいたけ えのきたけ ねぎ オレンジジュース みかんかん	570	15.8
21	木		ハヤシライス ぎゅうにゅう ハニサラダ くだもの(かわちぼんかん)	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こむぎこ ぎらめ はちみつ	あぶら	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり コーン かわちぼんかん	634	13.7
22	金		ごはん ぎゅうにゅう とうふとツナのあげきょうぎ おかひじきのナムル ごもくさっぱりスープ	まぐろ(ツナ) とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ きょうぎのかわ こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	おかひじき にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし えのきたけ たけのこ はくさい	587	14.4
25	月		くるざとうコッパン ぎゅうにゅう とりにくとときのこのクリームに アスパラガスとコーンのサラダ	とりもも	ぎゅうにゅう クリーム	くるざとうパン さつまいも こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん アスパラガス	セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン	563	14.4
26	火		ごはん ぎゅうにゅう かつおのかりんとあげ からしあえ しんたまねぎのみそしる	かつお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ごまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	576	19.0
27	水		むぎごはん ぎゅうにゅう じゃごふりかけ にくじゃが ちくさあえ	かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも	しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ えのきたけ	575	17.5
28	木		ブルコギどん ぎゅうにゅう はるさめスープ くだもの(メロン)	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	にんじん いら ごまつな	たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく ほししいたけ メロン	573	15.6
29	金		ごはん ぎゅうにゅう ねりまるキャベツのおこのみバーグ おひたし たつぷりやさしいのみそしる ★いつせいきゅうしよく(キャベツ)	とりひきにく だいず かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおりの	こめ パンこ こめこ さとう	あぶら	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	600	19.1

※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

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産の米を使用しています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	581	16.5	30.3	2.3	333	84	2.1	214	0.26	0.42	16	5.1