

令和8年



5月献立表



北町西小学校

実施日	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	ごはん ★牛乳 ★お茶ふりかけ ★凍り豆腐の卵とじ 野菜の生姜和え	★ぎゅうにゅう★しらすぼし あおのり ★かつおぶし とりにく こおりどうふ ★たまご		こめ さとう★しろごま しらたき		たけのこ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが		577	18.4	29.8	2.2
7 木	★中華おこわ ★牛乳 ★ツナとじゃがいもの中華炒め 春雨と生揚げのスープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう ★ツナ なまあげ		こめ もちごめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ほるさめ でんぶん		ほししいたけ たけのこ にんじん にんにく たまねぎ はくさい もやし		565	15.8	28.7	2.2
8 金	豆わかごはん ★牛乳 肉じゃが もやしのゆかり和え	だいず わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも つきこんにやく さとう		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし はくさい		618	13.7	33.2	2.3
11 月	★ピビンバ ★牛乳 ★あさりのワンタンスープ メロン	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★あさり		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ★しろごま ★ウエーブワンタン		しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん ねぎ メロン		583	16.3	28.3	2.3
12 火	★バイナンパン ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ★ミネストローネ	★ぎゅうにゅう ワインナー ★たまご ★なまクリーム とりにく		★バイナンパン オリーブゆ じゃがいも ★シエルマカロニ さとう		たまねぎ ほうれんそう にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトかん パセリ		605	17.2	40.0	2.4
13 水	★タッカルビ丼 ★牛乳 トックスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さつまいも じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん トック		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな		632	13.4	29.1	2.4
14 木	麦ごはん ★牛乳 ★ひじきふりかけ ★いかと大根の煮付け ★じゃがいものきんぴら	★ぎゅうにゅう ひじき ★かつおぶし とりにく なまあげ ★いか		こめ おおむぎ さとう ★しろごま あぶら じゃがいも つきこんにやく		にんじん ほししいたけ だいこん さやいんげん		599	17.9	31.6	2.3
15 金	麦ごはん ★牛乳 ★ジャンボ揚げ餃子 ★こんにやくのピリ辛炒め 中華スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ		こめ おおむぎ ごまあぶら でんぶん ★ぎょうざのかわ ★はくりきこ あぶら つきこんにやく さとう		にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なら ほししいたけ さやいんげん れんこん にんじん えのきたけ にんじん ねぎ		587	14.7	29.9	2.6
18 月	★シーフードピラフ ★牛乳 ★鶏肉のマスタード焼き 白いんげん豆と野菜のスープ	とりにく ★えび ★いか ★あさり ★ぎゅうにゅう いんげんまめ		こめ ★バター あぶら ★パンこ		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい こまつな		623	21.8	30.9	2.7
19 火	ごはん ★牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ		こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが はくさい ぶなしめじ ねぎ		612	16.6	31.6	2.5
20 水	コメッコハヤシライス ★牛乳 ブロッコリーのドレッシング和え	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー グリーンピース ブロッコリー		620	13.0	26.6	2.5
21 木	★ビャンビャン麺 ★牛乳 ★フルーツヨーグルト	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト		★ほうとう あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ バインかん ★おうとうかん みかんかん		574	16.7	28.4	2.7
22 金	五穀ごはん ★牛乳 ★ししゃものみりん焼き ★荳わかめのかき揚げ 具だくさん味噌汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも とりにく くきわかめ とうふ みそ		こめ もちごめ きび さとう ★しろごま あぶら つきこんにやく		ごぼう にんじん もやし たまねぎ だいこん ぶなしめじ こまつな		526	16.5	29.3	2.6
25 月	ごはん ★牛乳 ★塩麹ハンバーグ 野菜の昆布和え わかめと生揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく とうふ しおこんぶ なまあげ カットわかめ みそ		こめ ★パンこ でんぶん さとう ごまあぶら		たけのこ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ		596	17.9	31.0	2.5
26 火	★ハニーシュガートースト ★牛乳 ★ツナわかめサラダ 豆乳コーンスープ	★ぎゅうにゅう カットわかめ ★ツナ とりにく とうにゅう		★しょくぱん ★マーガリン さとう はちみつ あぶら		もやし きゅうり コーン にんじん レモン たまねぎ クリームコーン パセリ		588	14.5	40.7	3.0
27 水	★五目うま煮丼 ★牛乳 金時汁	ぶたにく ★えび ★いか ★なると ★ぎゅうにゅう みそ		こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも こんにやく		しょうが にんにく にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ はくさい だいこん ねぎ		558	16.6	22.7	3.1
28 木	★ごまごはん ★牛乳 ★揚げ鮭のあんかけ ひじきの煮物 ★すまし汁	★ぎゅうにゅう ★さけ ひじき あぶらあげ		おおむぎ こめ ★しろごま でんぶん ★あぶら さとう ★ふ		にんじん さやいんげん こまつな ぶなしめじ ねぎ		556	18.1	29.6	1.9
29 金	★春キャベツのターメリックライス ★牛乳 キーマカレー フレンチサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ		こめ おおむぎ あぶら こめこ さとう		キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ビーマン ほしぶどう トマトピューレー こまつなきゅうり コーン		578	14.9	26.6	2.0

※ 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

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	588	16.3	30.4	2.5	329	85	2.5	218	0.27	0.43	13	5.6



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク