

令和8年

5月献立表

関町北小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 金	ほうじ茶めし 飲用牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 野菜のごま酢あえ 抹茶ときな粉の団子 <small>〽️ 八十八夜 (2日) 献立</small>	ぎゅうにゅう とりにく みそ きなこ	こめ こめあぶら こんにやく さとう しろすりごま しらたまこ じょうしんこ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ ごまつな もやし	581	14.0	20.3	2.2			
7 木	中華おこわ 飲用牛乳 春雨サラダ ローペンタン <small>〽️ 端午の節句 (5日) 献立</small>	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	こめあぶら こめ もちごめ はるさめ ごまあぶら さとう	にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん グリーンピース きゅうり もやし しょうが たまねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ	516	14.8	33.3	2.7			
8 金	昆布ごはん 飲用牛乳 さばの幽庵焼き 野菜のみそドレッシングあえ 沢煮椀	とりにく きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう	ほししいたけ ごぼう にんじん しょうが ゆず キャベツ もやし ごまつな だいこん ねぎ	569	19.5	33.7	3.1			
11 月	豚丼 飲用牛乳 吉野汁 おかしなお菓子な目玉焼き	ぶたにく ぎゅうにゅう とりむね あぶらあげ かんてん	こめ こめあぶら こんにやく さとう でんがん カルピス	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん ねぎ ごまつな ももかん	588	17.0	23.6	2.3			
12 火	鯉と生姜の炊き込みごはん 飲用牛乳 大根とわかめの酢の物 そぼろ汁	かつお ぎゅうにゅう わかめ とりひきにく	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめあぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん きりほしだいこん たまねぎ ごまつな ねぎ	552	17.0	24.0	2.1			
13 水	みそラーメン 飲用牛乳 青のりポテトピース	ぶたにく みそ だいたい ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん こめあぶら ラード さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン ごまつな	572	17.2	33.2	2.5			
14 木	あぶたま丼 飲用牛乳 大根ときゅうりの華風あえ デコボン	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース だいこん きゅうり デコボン	562	15.1	27.5	1.8			
15 金	シシジューシー 牛乳 豆腐チャンプル もずくのみそ汁 <small>〽️ 沖縄本土復帰記念日 献立</small>	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう とうふ もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん グリンピース にんにく ほししいたけ もやし たまねぎ ごまつな	534	15.6	34.9	2.8			
18 月	チリピーズライス 飲用牛乳 グリーンサラダ	ぶたひきにく だいたい ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトかん キャベツ ごまつな	557	14.6	29.9	2.0			
19 火	タレカツ丼 飲用牛乳 のっぺい汁 <small>〽️ 食育の日 (新潟県)</small>	ぶたにく ぎゅうにゅう とりむね あぶらあげ	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら こめあぶら こんにやく さといも さとう	キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん	639	16.7	33.1	1.6			
20 水	ごはん 飲用牛乳 たまご焼きの甘酢あんかけ 豆腐仕立てのみそ汁 メロン	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく みそ とうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく	たまねぎ にんじん ほししいたけ いら だいこん ごぼう はくさい ねぎ メロン	558	16.7	27.6	2.1			
21 木	フィッシュバーガー 飲用牛乳 グリーンピースのポタージュ <small>〽️ 1年生 グリンピースの さやむき</small>	ホキ ぎゅうにゅう クリーム	まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも とうにゅうバター	キャベツ にんじん グリンピース たまねぎ	579	16.4	41.8	3.1			
22 金	五分つき米入りごはん 飲用牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース 粉ふき芋 なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたい とうふ あつあげ みそ	こめ パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ごまつな	593	17.6	29.3	2.8			
25 月	妻ごはん 飲用牛乳 畑のお肉甘辛煮 具だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう だいたい あぶらあげ みそ とうふ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	587	14.9	27.0	1.9			
26 火	カレーうどん 飲用牛乳 もやしのサラダ もちもち抹茶蒸しケーキ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ハム	うどん こめあぶら さとう かたくりこ こめこ ふんとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ もやし	613	14.2	28.9	2.1			
27 水	ガーリックライス 飲用牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	こめ むぎ こめあぶら オリーブゆ はちみつ じゃがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	528	19.4	27.6	2.1			
28 木	五穀ごはん 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 大根のきんぴら かみかみ豚汁 <small>〽️ かみかみ献立</small>	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ きざみこんぶ ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ もちごめ あかまい くらまい きび こむぎこ あぶら こめあぶら しろごま ごまあぶら こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	562	14.7	33.3	2.5			
29 金	高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 じゃがもち入りすまし汁	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ねぎ	574	17.6	28.5	2.2			

※ 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	570	16.3	29.8	2.3	315	87	2.1	186	0.28	0.42	12	5.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上