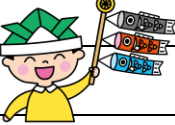



令和8年度

5月献立表

橋戸小学校

| 実施日 | 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 | | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) |
| 1 金 | ○ | はっほうおこわ とうふのスープ こめこまっちゃんケーキ  | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いんげんまめペースト | | こめ (うるち・もち) ごまあぶら こめあぶら こめこ さとう あまなっとう | | にんじん たけのこ ほししいたけ コーン グリンピース しょうが ねぎ こまつな | | 623 | 21.3 |
| 4 月 | ○ | みどりのひ | | | | |  | | | |
| 5 火 | ○ | こどものひ | | | | | | | | |
| 6 水 | ○ | ふりかえきゅうじつ | | | | | | | | |
| 7 木 | ○ | きなこあげパン カラフルポテト ポークビーンズ | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず | | こめあぶら ショートニングパン さとう じゃがいも | | にんにく しょうが にんじん トマトピューレ マッシュルーム コーン さやいんげん たまねぎ | | 614 | 25.8 |
| 8 金 | ○ | キーマカレー キャロットドレサラダ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず | | こめ こめあぶら こめこ さとう | | にんにく しょうが たまねぎ セロリー ピーマン キャベツ きゅうり もやし にんじん | | 561 | 20.6 |
| 11 月 | ○ | ぶたキムチどうふどん わかめスープ くだもの(りんご) | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ | | こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こめあぶら | | にんにく たまねぎ ねぎ にら はくさい もやし キムチ しょうが にんじん りんご | | 560 | 23.9 |
| 12 火 | ○ | ごはん さばのあまからに ごまドレサラダ むらくもじる | ぎゅうにゅう さば とりにく ちりめんじゃこ たまご とうふ | | こめ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら すりごま | | しょうが ねぎ だいこん にんじん きゅうり ほししいたけ こまつな | | 632 | 31.0 |
| 13 水 | ○ | かんとんふうつけめん だいずいりだいがくいも | ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず | | ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ さとう さつまいも みずあめ ごま | | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし こまつな ねぎ | | 599 | 24.5 |
| 14 木 | ○ | ごはん かつおのしんたまねぎソース ちくさあえ わかたけじる | ぎゅうにゅう かつお のり とうふ わかめ | | こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま | | しょうが たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ | | 552 | 26.9 |
| 15 金 | ○ | ごはん なまあげいりハンバーグ とうにゅうみそじる | ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ だいず みそ あぶらあげ とうにゅう | | こめ かたくりこ さとう じゃがいも | | れんこん だいこん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな | | 585 | 25.8 |
| 18 月 | ○ | コメッコハヤシライス ハニーサラダ くだもの(みしょうかん) | ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう | | こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ はちみつ | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン みしょうかん | | 604 | 20.2 |
| 19 火 | ○ | ごはん さけのちゃんちゃんやき いもだんごじる | ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ | | こめ さとう じゃがいも かたくりこ こめあぶら とうにゅうバター | | キャベツ にんじん たまねぎ もやし ごぼう だいこん こまつな ほししいたけ | | 568 | 27.6 |
| 20 水 | ○ | クリームスパゲティ カリカリベーコンサラダ | ぎゅうにゅう とりにく クリーム こなチーズ ベーコン | | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ さとう | | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ こまつな | | 611 | 22.9 |
| 21 木 | ○ | こぎつねごはん しおとんじる ししゃものいそべあげ | ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ ししゃも あおのり ぶたにく とうふ | | こめ こめあぶら さとう こむぎこ こんにやく じゃがいも ごまあぶら | | にんじん コーン グリンピース しょうが ごぼう たまねぎ だいこん こまつな | | 619 | 26.6 |
| 22 金 | ○ | スタミナぶたどん とうふのみそじる こうはくゼリー★うんどうかいおうえんこんだて★  | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かんてん | | こめ こめあぶら こんにやく さとう にゅうさんきんいんりょう | | にんにく たまねぎ ほししいたけ にら だいこん えのきたけ にんじん こまつな クランベリージュース | | 614 | 24.2 |
| 26 火 | ○ | ごはん のりのつくだに しゅうまい こんさいのごまみそじる  | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず みそ のり | | こめ しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ ねりごま こんにやく じゃがいも こめあぶら | | しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ | | 610 | 23.6 |
| 27 水 | ○ | あさりとトマトのピラフ はるきやべつのかっシュ オニオンスープ | ぎゅうにゅう あさり ベーコン たまご クリーム ピザチーズ とりにく | | こめ とうにゅうバター オリーブゆ さとう こめあぶら | | にんにく トマトかん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう セロリー コーン | | 571 | 22.3 |
| 28 木 | ○ | ごはん さかなのごまみそやき ごもくまめ のっぺいじる | ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく だいず こんぶ ぶたにく とうふ | | こめ さとう ごま かたくりこ こんにやく さといも こめあぶら | | にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ はくさい だいこん | | 571 | 28.1 |
| 29 金 | ○ | ごはん じゃがいものカレーに かつおでんぶ じゃこいりサラダ ★ねりまるきやべつのひ★ | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし しらすぼし | | こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら | | にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース こまつな きやべつ | | 558 | 23.4 |

※ 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20回

| 5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 (ugRAE) | 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 | 591 | 16.7 | 30.1 | 2.4 | 328 | 328 | 2.4 | 245 | 0.42 | 0.50 | 24 | 5.5 |