

令和8年 (2026)

5月献立表

南が丘小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				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)
7	木		きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 焼きポテト	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく なたね	ねじりパン グラニューとう あぶら こめあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら じゃがいも パター	にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ もやし こまつな バセリ	576	17.4	37.2	2.6
8	金		中華カレーあんかけごはん 牛乳 きゅうりのちゅうかいいため まっちゃんあずき寒天 5年生お茶の学習	ぶたにく えび いかに うずらたまご ぎゅうにゅう かんてん とうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ でんぶ さとう あまなつとう	にんにく にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ セロリー はくさい こまつな ねぎ しょうが きゅうり	637	18.4	24.7	2.4
11	月		大豆入りひじきごはん 牛乳 やきししゃも みそけんちん汁 にんじんのあまに	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにやく さといも パター	にんじん ごぼう だいこん はくさい こまつな ねぎ	632	20.3	37.3	2.8
12	火		たけのこごはん 牛乳 かつおのこみやき梅ソース 新じゃがコーンわふういため なすとはるさめのすまし汁	かつおぶし ぎゅうにゅう かつお とりもも あつあげ	こめ むぎ さとう でんぶ こんこ こめあぶら くらげとう じゃがいも はるさめ	たけのこ しょうが ねぎうめ こんにゃく にんじん えのきたけ なす こまつな	608	18.9	23.2	2.9
13	水		わかめつけうどん 牛乳 野菜のごま和え 甘夏ケーキ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム たまご とうにゅう	うどん こめあぶら さとう しろすりごま こむぎこ グラニューとう パター	ほししいたけ たけのこ こまつな にんじん ねぎ もやし レモン レーズン あまなつみかん オレンジジュース	666	15.8	27.2	2.8
14	木		麦ごはん 牛乳 狭山茶ふりかけ あぶらふのたまごとじ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ひじき だいず とりにく あつあげ たまご	こめ むぎ しろごま さとう あぶらふ こめあぶら じゃがいも でんぶ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり かぶ しょうが	575	17.8	29.4	1.9
15	金		カレーピラフ 牛乳 チキンフレイクやき キャベツのスープ つぶパインゼリー けやきはんかおあわせ	ハム えび あさり ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたかた アガー	こめ むぎ ごまあぶら パター マヨネーズ (卵なし) パンこ コーンフレイク じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ あかピーマン ピーマン セロリー キャベツ こまつな パインアップルかん	630	20.6	31.3	2.7
18	月		ほうじ茶めし 牛乳 鮭のレモンやき 五目きんぴら わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ わかめ あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら パター じゃがいも こんにやく しろごま さとう	レモン ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	605	17.7	28.3	3.0
19	火		ブルコギ丼 牛乳 トックスープ 小玉すいか	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう トック しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが りんご にんじん たまねぎ もやし たらこ あかピーマン チンゲンサイ たけのこ こまつな ねぎ すいか	593	15.5	26.9	2.0
20	水		麦ごはん 牛乳 いかのてりやき じゃが芋と厚揚げのうま煮 キャベツの甘みそあえ	ぎゅうにゅう いかに あつあげ とりもも みそ ひじき	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう ごまあぶら しろすりごま	にんじん ほししいたけ こまつな もやし キャベツ きゅうり	583	19.4	25.5	2.0
21	木		高菜チャーハン 牛乳 ひじきの春巻き スーラータンスープ くだもの(なつみ)	やきぶた ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき とりにく たまご	こめ むぎ ごまあぶら はるまきのかわ こめあぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ あかピーマン たかなづけ こねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ セロリー きくらげ ほうれんそう なつみ	652	16.4	31.2	3.0
22	金		のりピザトースト 牛乳 ペイザンヌスープ グリーンサラダ ミカンパンナコッタ	とりむね のり チーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム とうにゅう アガー	しょくパン こめあぶら さとう パター マカロニ こーんすたーち	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな きゅうり コーン みかんジュース	626	16.7	36.8	2.9
25	月		アスパラいりごはん 牛乳 さばの文化干し じゃがいもとにんじんのみそ汁 もやしと野沢菜のピリ辛炒め	ベーコン ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう しろごま	アスパラガス にんじん だいこん こまつな ねぎ にんにく のぎわな もやし	626	16.6	37.8	2.5
26	火		野菜たっぷり豆乳タンメン 牛乳 大豆のサモサ くだもの(なつみ)	ぶたにく なたね とうにゅう みそ ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず まぐろかん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも マヨネーズ (卵なし) しゅうまいのかわ こむぎこ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし なつみ	624	17.8	32.3	3.0
27	水		麦ごはん 牛乳 のりとあさりのつくだに まつかぜ焼き ジャコ入り小松菜のおひたし 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう のり あさり ぶたひきにく とりひきにく こうやどうふ ひじき みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ むぎ さとう パンこ しろごま じゃがいも	ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん	653	18.3	29.9	2.8
28	木		八宝おこわ 牛乳 きびなごのカレー揚げ かぶのみそ汁 ゆでそら豆	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご とうふ あぶらあげ みそ	こめ もちごめ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら	コーン にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース かぶ たまねぎ こまつな だいこん そらまめ	577	21.0	32.0	2.6
29	金		バセリライス 牛乳 フェイジョアード キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト ブラジル料理	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず いんげんまめ チーズ ヨーグルト	こめ むぎ パター こめあぶら じゃがいも さとう グラニューとう	ハセリ にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ こまつな コーン レモン ももかん みかんかん パインアップルかん	648	14.5	31.5	1.9
※ 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17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	618	17.8	30.7	2.6	372	97	3.1	261	0.27	0.48	17	7.4
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