

令和8年

5月献立表

富士見台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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	1244 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	中華おこわ 抹茶大豆 卵とポテトの中華スープ	○	焼き豚 飲用牛乳 鶏もも 黄だいず うぐいすきな粉 鶏卵、全卵	無洗米 水稲穀粒(もち米) ごま油 でん粉 大豆白絞油 車糖(上白糖) じゃがいも	にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ ホールコーン缶 干しいたけ むきえだまめ(冷凍) チンゲンサイ	586	17.4	35.3	2.4
7 木	マーボー豆腐丼 ビーフンソテー	○	ふたひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 飲用牛乳 焼き竹輪(山芋なし)	無洗米 米油 車糖(上白糖) ごま油 でん粉 ビーフン	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 根菜ねぎ たまねぎ いら チンゲンサイ ぎくらげ(乾)	579	15.3	29.8	2.2
8 金	わかめご飯 鮭のチャンチャン焼き キャベツのじゃこ炒め 米粉すいとん汁	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) しらす干し	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) リトマ・ガリ(乳不使用) 米油 米粉 でん粉	キャベツ たまねぎ 赤パプリカ えのきだけ ぶなしめじ 緑豆もやし にんじん だいこん はくさい 根菜ねぎ こまつな	613	18.5	22.3	3.4
11 月	ジャンバラヤ ツナとアスパラの豆乳グラタン 果物(かんきつ類)	○	ウインナー 飲用牛乳 ビザチース オイルツナ缶 無調整豆乳	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 米油 じゃがいも マカロニ(卵なし) 車糖(三温糖) 薄力粉 パン粉(乾燥)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ 赤パプリカ 黄パプリカ 青ピーマン アスパラガス スイートコーン缶 パセリ(乾) みしょうかん	576	13.8	34.8	2.0
12 火	きびご飯 高野豆腐の卵とじ 華風きゅうり 塩豚汁	○	飲用牛乳 鶏もも 高野豆腐 鶏卵、全卵 豚肉もも 油揚げ 木綿豆腐	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖) ごま油 米油 細の目こんにやく じゃがいも きび(精白粒)	たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ こまつな きゅうり しょうが ごぼう だいこん 根菜ねぎ	575	19.5	31.3	2.8
13 水	じゃこ菜飯 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	○	しらす干し 飲用牛乳 豚肉もも 油揚げ	無洗米 米油 じゃがいも 車糖(三温糖) ごま油 でん粉 米サラダ油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) ぶなしめじ さやいんげん キャベツ こまつな	587	14.6	26.4	2.8
14 木	ビスキュイパン 春雨サラダ チリコンカン	○	鶏卵、全卵 飲用牛乳 ふたひき肉 金時豆	食パン 有塩バター 普通はるさめ ざらめ糖(グラニュー糖) 薄力粉(バイオレット) じゃがいも 車糖(上白糖) ごま油 オリブ油	にんじん 緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ マッシュルームレトルト トマト缶 トマトピューレ パセリ(乾) グリーンピース(冷凍)	650	15.0	34.5	3.0
15 金	パプリカライス キーマカレー 玉ねぎのドレッシングサラダ	○	ふたひき肉 黄だいず 飲用牛乳	無洗米 おおむぎ(米粒麦) オリブ油 薄力粉 車糖(上白糖) 米サラダ油 車糖(三温糖)	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 青ピーマン キャベツ こまつな スイートコーン缶	586	14.1	29.5	3.4
18 月	スパイシーピラフ いかのアップルマリネ レンズ豆入りトマトスープ	○	鶏もも 飲用牛乳 いか レンズまめ	無洗米 おおむぎ(米粒麦) リトマ・ガリ(乳不使用) 米油 でん粉 車糖(三温糖) 米サラダ油 大豆白絞油 じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご スイートコーン缶 レモン果汁 セロリ にんにく トマト缶 トマトピューレ パセリ(乾)	606	18.1	31.2	2.5
19 火	麦ご飯 モウカサメのラビョットソース焼き キャベツの甘酢漬け 豆乳コーンスープ	○	飲用牛乳 モウカサメ 鶏もも 無調整豆乳	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 車糖(上白糖) 米油 車糖(三温糖)	たまねぎ トマト缶 きゅうり漬物 キャベツ きゅうり セロリ にんじん クリームコーン缶 パセリ(乾)	567	19.5	27.0	2.4
20 水	家常豆腐丼 スーミータン ぶどうゼリー	○	豚肉もも 米みそ(赤色辛みそ) 生揚げ 飲用牛乳 鶏卵、全卵 粉末寒天 粉ゼラチン	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 米油 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖)	しょうが にんにく ぶなしめじ にんじん たけのこ(水煮) キャベツ 根菜ねぎ たまねぎ クリームコーン缶 こまつな ぶどうジュース	657	17.3	31.0	2.7
21 木	グリーンピースご飯 いかの竜田揚げ 白玉団子汁	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 いか 油揚げ	無洗米 おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 大豆白絞油 じゃがいも 冷凍白玉団子(もち粉)	グリーンピース(生) しょうが にんじん だいこん こまつな 根菜ねぎ	575	16.7	26.8	2.6
22 金	しょうゆラーメン 煮うすら ココアムース	○	豚肉もも カットわかめ 飲用牛乳 うすら卵(水煮) パールアガー 調理用牛乳 クリーム	むし中華めん 米サラダ油 車糖(上白糖) 車糖(三温糖)	にんにく しょうが キャベツ にんじん 根菜ねぎ 緑豆もやし	590	15.7	35.2	2.3
25 月	かつおご飯 野菜と鶏肉のうま煮 白菜とさつまいものみそ汁	○	かつお 飲用牛乳 鶏もも 生揚げ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 炒りごま(白) 米油 細の目こんにやく 車糖(三温糖) さつまいも	しょうが にんじん だいこん たけのこ(水煮) ぶなしめじ さやいんげん ごぼう はくさい 根菜ねぎ	584	21.3	24.8	2.6
26 火	麦ご飯 白身魚の味噌ソースかけ 青のり粉ふき芋 麩のすまし汁	○	飲用牛乳 モウカサメ 米みそ(淡色辛みそ) あおのり(素干し) 木綿豆腐	無洗米 おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 大豆白絞油 サラダ油 車糖(上白糖) 白いりごま じゃがいも 豆麩	たまねぎ にんじん だいこん 根菜ねぎ 切りみつば	601	16.4	30.5	1.9
27 水	豚丼 もやしと小松菜の生姜炒め 新玉ねぎのみそ汁	○	豚肉もも 高野豆腐 カットわかめ 飲用牛乳 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ 根菜ねぎ こまつな にんじん はくさい 新たまねぎ 緑豆もやし	587	18.1	26.7	2.6
28 木	新生姜ご飯 焼きししゃもの南蛮漬け 筑前煮	○	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも さつま揚げ	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 米油 車糖(三温糖) さといも 細の目こんにやく 車糖(上白糖)	新しょうが にんじん たまねぎ れんこん たけのこ(水煮) ぶなしめじ さやいんげん ごぼう	616	20.6	28.8	3.2
29 金	麦ご飯 すき焼きコロッケ キャベツのごま和え 切干大根とわかめの味噌汁	○	飲用牛乳 ふた、ひき肉 カットわかめ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 米油 しらたき 車糖(三温糖) じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 大豆白絞油 パン粉 すりごま(白) さつまいも	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん ほうれんそう 切干しいたけ(乾) 根菜ねぎ	624	12.8	26.7	2.4

※ 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18回

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されました。そのため、エネルギー量が改訂前より低く算定されていますが栄養価的には問題ありません。

※ 5月2日は「八十八夜」です。♪夏も近づくと八十八夜の歌にもあるように新茶の季節です。前日の1日に抹茶を使った「抹茶大豆」を作ります。

※ 5月は、「新じゃが芋」や「新玉ねぎ」「春キャベツ」などが出回ります。給食でも旬の食材を多く使って献立を立てています。

※ 21日の「グリーンピースご飯」は、この時季にしか出回らない生のグリーンピースを炊きこんだご飯です。好き嫌いの多い冷凍物と違い香りや甘味が強く柔らかい食感が楽しめます。

※ 25日の「かつおご飯」は、この時季の旬の初かつおを使ったご飯です。戻りかつおは脂がのった味ですが、この時季のかつおはさっぱりとした味わいです。

※ 28日の「新生姜ご飯」は初夏の味を楽しめる香りの爽やかな生姜を使った炊き込みご飯です。新生姜はだんだん暑くなっていく時季に食欲をそそる香りです。

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	599	16.6	30.2	2.6	325	90	2.2	209	0.27	0.43	15	6.4