

日	曜	牛乳	令和8年度 5月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)		
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の 成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的な エネルギー源				
							たんぱく質	無糖質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質				
1	金	○	たけのご寿司		水菜と豚肉の はりはり汁		抹茶ミルク ゼリー	とり肉 高野豆腐 卵 豚肉	牛乳 アガー	にんじん 水菜	たけのご 干ししいたけ 白菜 しめじ	米 砂糖 春雨 甘納豆	米油	703	13.9	
7	木	○	ご飯（白）	柏餅風ハンバーグ	もやしと小松菜の 辛子和え	キャベツとたまねぎ の味噌汁		豚ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	しそ 小松菜 にんじん	たまねぎ 干ししいたけ 生姜 もやし キャベツ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油	767	16.7	
8	金	○	麦ご飯	鯖の香り焼き	野菜のごま和え	てまり麩のすまし汁		さば 豆腐 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 焼きふ	白すりごま	707	18.6	
11	月	○	シュガートースト	大豆とコーンの シチュー	イタリアンサラダ			とり肉 大豆	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 米油 バター	798	14.2	
12	火	○	西湖豆腐丼		中華風たまごスープ		メロン	豚ひき肉 豆腐 とり肉 卵	牛乳	にんじん トマト いら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ メロン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	776	17.4	
13	水	○	えんどう豆ご飯	鯉の揚げ煮	切干と胡瓜の さっぱり和え	のっぺい汁		かつお とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース 生姜 切干大根 キャベツ きゅうり 大根 干ししいたけ しめじ ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 里手	油 白ごま ごま油	765	18.6	
14	木	○	麦ご飯	生揚げの辛味炒め	わかめの酢の物	にらの味噌汁		厚揚げ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん いら	えのきたけ 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	744	16.8	
15	金	○	チキンライス	チーズオムレツ	パイザンヌスープ			とり肉 豚ひき肉 卵 ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	トマトジュース にんじん パセリ粉 かぶ（葉）	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく かぶ	米 大麦 じゃが芋	バター 米油 オリーブ油	823	16.2	
18	月	○	麦ご飯	鮭の 味噌マヨネーズ焼き	根菜のピリ辛炒め	かまぼこ入り すまし汁		鮭 みそ 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	パセリ粉 にんじん	生姜 ごぼう れんこん 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖	マヨネーズ（卵 なし） 米油	702	19.5	
19	火	○	ルーローハン		豆モヤシのナムル	チンゲン菜のスープ		豚肉 なた	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ もやし にんにく えのきたけ	米 大麦 砂糖	米油 ごま油	747	14.3	
20	水	○	衣笠丼		わかめと糸寒天のサラダ	豆腐と大根の味噌汁		とり肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	829	17.9	
21	木	○	フィッシュバーガー		キャベツのピクルス風	ミネストローネ		メルルーサ ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ粉	キャベツ たまねぎ ズッキーニ セロリー	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 米油 バター	761	19.3	
22	金	○	豚肉の味噌炒め丼		切干大根の含め煮		甘夏柑	豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ビーマン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ 干ししいたけ 切干大根 甘夏みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油	787	14.2	
25	月	○	かけわかめうどん		大学芋豆			豚肉 油揚げ かまぼこ 大豆	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ 干ししいたけ	うどん 砂糖 片栗粉 さつま芋 水あめ	米油 油 白ごま	742	14.7	
26	火	○	麦ご飯	ひじき入り卵焼き	野菜のおかか炒め	豚汁		鶏ひき肉 卵 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋	米油	716	17.9	
27	水	○	ハヤシライス		野菜ソテー			豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ コーン	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	766	13.3	
28	木	○	ご飯	ししゃもの香味揚げ	新じゃが芋のそぼろ煮		骨太ふりかけ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ ししゃも	にんじん きやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	ごま油 油 米油	797	15.6		
29	金	○	スタミナ丼		わかめと大根のスープ		冷凍みかん	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ ねぎ セロリー 大根 みかん	米 大麦 片栗粉	ごま油 米油	769	11.9	
30	土	×	体育祭													

\* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 給食当番はマスクを着用してください。  
また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

\* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。  
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	761	16.1	29.2	3.2	377	114	3.0	271	0.36	0.50	20	7.1