



# 令和8年5月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標：朝食の大切さを知ろう

※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないように注意し、よくかんで食べましょう。

三和学校給食共同調理場

| 日  | 曜 | こんだて名  | からだをつくる食品   | からだのちょうしをととのえる食品  | エネルギーのもとになる食品  | I栄養         | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|----|---|--|---|---|--|-------------|--------|--------|-------|
| 1  | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>ぶた肉とキャベツのみそいため<br>つみれ汁(卵) ミニトマト② チーズ(乳)   | 牛乳(乳) いわし たら みそ<br>とうふ ぶた肉 チーズ(乳)                   | しょうが 玉ねぎ 長ねぎ<br>だいこん にんじん ごぼう<br>キャベツ ピーマン<br>にんにく ミニトマト                | ごはん さとう こめ油<br>でん粉                                       | 夕食は塩分ひかえめに。 |        |        |       |
| 7  | 木 | ごはん 牛乳(乳) <span>日本型食事献立</span><br>さばのみそ煮 ブロッコリーの煮びたし<br>とん汁  | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>みそ さば 油あげ<br>とり肉                   | こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ<br>にんじん だいこん こまつな<br>もやし ブロッコリー                           | ごはん じゃがいも<br>さとう ごま油 ごま                                  | 585 kcal    | 27.9 g | 18.3 g | 2.4 g |
| 8  | 金 | ごはん 牛乳(乳) <span>ごはんのにのせて食べましょう。</span><br>きびなごのこめこフライ② <span>ドライカレー</span><br>ワンタンスープ(麦) <span>かみかみメニュー</span>           | 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉<br>きびなご                               | 玉ねぎ にんじん もやし<br>ほうれんそう ほししいたけ<br>マッシュルーム パセリ しょうが                       | ごはん ワンタン(麦) こめ油<br>こめ粉 さとう じゃがいも<br>でん粉 こめ粉パン粉           | 600 kcal    | 27.5 g | 17.0 g | 1.9 g |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>マーボーあつあげ(麦)<br>ぎょうざスープ(麦) ぶどうゼリー  | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とり肉 あつあげ みそ                            | キャベツ しょうが たけのこ<br>玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ<br>ほししいたけ ほうれんそう<br>グリーンピース にんにく ぶどう | ごはん 小麦粉(麦)<br>でん粉 さとう ごま油<br>ラード 米粉                      | 602 kcal    | 20.8 g | 15.4 g | 2.3 g |
| 12 | 火 | ハヤシライス(乳,麦) <むぎごはん><br>牛乳(乳)・コーヒー<br>アスパラガスのマヨあえ   | 牛乳(乳) ぶた肉<br>チーズ(乳) ハム                              | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム<br>にんにく パセリ アスパラガス<br>とうもろこし                           | ごはん おおむぎ<br>じゃがいも<br>ハヤシルウ(乳,麦) さとう<br>バター(乳) ノエッグ マヨネーズ | 夕食は塩分ひかえめに。 |        |        |       |
| 13 | 水 | コッペパン(乳,麦) だいちヨコ(乳) 牛乳(乳)<br>ごぼうとキャベツのバターソテー(乳)<br>イタリアンスープ(卵,乳,麦) オレンジ  | 牛乳(乳) とり肉<br>たまご(卵) チーズ(乳)<br>ハム だいち                | にんじん 玉ねぎ ほうれんそう<br>とうもろこし ごぼう キャベツ<br>オレンジ                              | パン(乳,麦) パン粉(麦)<br>バター(乳) チョコレート(乳)                       | 582 kcal    | 26.3 g | 22.2 g | 2.2 g |
| 14 | 木 | ごはん 牛乳(乳) <span>日本型食事献立</span><br>あつやきたまご(卵)<br>たけのこのおかか煮(麦) <span>かみかみメニュー</span><br>ほうれんそうのみそ汁                         | 牛乳(乳) 油あげ とうふ<br>みそ たまご(卵) とり肉<br>ちくわ(麦)            | ほうれんそう 玉ねぎ たけのこ<br>にんじん こんにゃく わらび                                       | ごはん じゃがいも<br>さとう こめ油                                     | 552 kcal    | 23.8 g | 16.9 g | 2.0 g |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳(乳) <span>日本型食事献立</span><br>たらのいそペフライ(麦) <span>かみかみあえ</span><br>もずくのみそ汁 <span>スイートポテト</span> <span>かみかみメニュー</span> | 牛乳(乳) もずく とうふ<br>みそ こんぶ たら<br>あおさのり<br>いとかまぼこ しらすばし | 長ねぎ こまつな<br>きりぼしだいこん<br>にんじん しょうが                                       | ごはん 小麦粉(麦)<br>パン粉(麦) こめ油 ごま油<br>さとう ごま さつまいも             | 585 kcal    | 23.3 g | 16.4 g | 1.8 g |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳(乳) <span>日本型食事献立</span><br>きのこしのだ煮(麦)<br>こんにゃくとだいずの煮もの(麦)<br>にらたま汁(卵)   | 牛乳(乳) とうふ<br>たまご(卵)<br>だいち 油あげ とり肉<br>ちくわ(麦) かつおぶし  | にら にんじん 玉ねぎ<br>こんにゃく しいたけ しめじ   | ごはん でん粉 さとう<br>パン粉(麦) こめ油 ごま                             | 夕食は塩分ひかえめに。 |        |        |       |
|    |   |  |   |   |  | 571 kcal    | 26.5 g | 18.3 g | 2.6 g |

5月（小学校） 今月の地場産物(予定)：たまご、なめこ、もやし、長ねぎ、ミニトマト、大豆など

三和学校給食共同調理場

| 日   | 曜 | こんだて名  | からだをつくる食品  | からだのちょうしをととのえる食品  | エネルギーのもとになる食品  | エネルギー       | たんぱく質     | 脂質        | 食塩相当量    |
|---|---|--|--|---|--|-------------|-----------|-----------|----------|
| <p>【減塩レシピ】★塩こうじスープ★ いわき市の「ひとしおラボ」が開発したスープです。塩こうじにお肉を漬け込むことで食材のうまみを引き出してくれるため、おいしく減塩ができます。</p> |   |  |  |   |  |             |           |           |          |
| 19  | 火 | ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳)<br>ハッシュポテト<br>しおこうじスープ   | 牛乳(乳) とり肉<br>まぐろフレーク                             | キャベツ 玉ねぎ にんじん<br>しめじ えのきたけ                                | ごはん さとう じょうしんこ<br>じゃがいも こめ油                            | 625<br>kcal | 24.2<br>g | 28.3<br>g | 2.2<br>g |
| 20  | 水 | バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳)<br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>クラムチャウダー(乳,麦) キウイフルーツ  | 牛乳(乳) あさり とり肉<br>しろはなまめ チーズ(乳)<br>スキムミルク(乳) ベーコン | マッシュルーム 玉ねぎ パセリ<br>ブロッコリー えだまめ にんにく<br>キウイフルーツ            | バターロールパン(乳,麦)<br>じゃがいも こめ油<br>ホワイトルウ(乳,麦)<br>なまクリーム(乳) | 629<br>kcal | 27.6<br>g | 23.6<br>g | 2.2<br>g |
| 21  | 木 | さんさいうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁><br>牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦)<br>バナナ   | 牛乳(乳) とり肉 油あげ<br>なると ちくわ(麦)<br>あおのり              | 玉ねぎ にんじん みつば うど<br>みずな たけのこ わらび<br>えのきたけ なめこ バナナ          | ソフトめん(麦) でん粉<br>こめ油                                    | 夕食は塩分ひかえめに。 |           |           |          |
| 22  | 金 | ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span><br>しろごまつくね②(麦) ひじきの油いため<br>うちまめのみそ汁  | 牛乳(乳) とうふ うちまめ<br>みそ だいず とり肉 油あげ<br>とりレバー ほしひじき  | 長ねぎ はくさい 玉ねぎ<br>にんじん こんにゃく<br>干しいたけ さやいんげん                | ごはん じゃがいも さとう<br>ごま ラード パン粉(麦)<br>こめ油                  | 587<br>kcal | 25.0<br>g | 15.6<br>g | 2.6<br>g |
| 25  | 月 | ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span><br>とり肉のからあげ② もやしのラー油あえ<br>はるキャベツのみそ汁 | 牛乳(乳) とうふ 油あげ<br>みそ とり肉 ハム                       | キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ<br>しょうが もやし にんじん<br>こまつな                     | ごはん でん粉 こめ油<br>ごま ラー油                                  | 597<br>kcal | 30.7<br>g | 20.6<br>g | 2.1<br>g |
| 26  | 火 | かおりごはん 牛乳(乳)<br>あげどうふ(麦)・みそソースかけ<br>肉だんごとはるさめのスープ(麦) ばんかん  | 牛乳(乳) とり肉<br>とうふ みそ                              | あおしそ 玉ねぎ にんじん<br>はくさい 長ねぎ きくらげ<br>ほうれんそう ばんかん             | ごはん でん粉 パン粉(麦)<br>はるさめ 小麦粉(麦)<br>こめ油 さとう               | 539<br>kcal | 16.9<br>g | 17.1<br>g | 2.2<br>g |
| 27  | 水 | 食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳)<br>パンサンデー(卵)<br>じゃがいものベーコン煮(乳)   | 牛乳(乳) ベーコン ハム<br>たまご(卵)                          | 玉ねぎ にんじん さやいんげん<br>もやし こまつな いちご                           | パン(乳,麦) じゃがいも<br>バター(乳) さとう<br>はるさめ ごま油 ごま             | 夕食は塩分ひかえめに。 |           |           |          |
| 28  | 木 | むぎごはん 牛乳(乳)<br>ぶた肉とやさいのバーベキューソテー<br>さやえんどうのみそ汁 はちみつレモンゼリー  | 牛乳(乳) なまあげ<br>みそ ぶた肉                             | なめこ だいこん たけのこ<br>玉ねぎ さやえんどう<br>にんじん キャベツ にんにく<br>しょうが レモン | ごはん おおむぎ こめ油<br>さとう はちみつ                               | 643<br>kcal | 25.5<br>g | 18.5<br>g | 2.0<br>g |
| 29  | 金 | チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)<br>スナップえんどうのガーリックソテー<br>牛乳プリン(乳)  | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳)<br>スキムミルク(乳) ベーコン<br>れんにゅう(乳)   | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>にんにく スナップえんどう<br>とうもろこし                | ごはん じゃがいも<br>カレールウ(乳,麦) こめ油<br>オリーブオイル さとう             | 夕食は塩分ひかえめに。 |           |           |          |
| 給食回数：18回 エネルギー：596kcal たんぱく質：24.7g 脂質：18.9g カルシウム：378g 食塩相当量：2.2g                             |   |  |  |   |  |             |           |           |          |

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに( )で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)