



## 令和8年5月給食献立表



令和8年4月30日(木)

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク 質g
1	金	中華ちまき こどもの日献立	○	中華風甘酢和え 卵入りコーンスープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏卵 粉寒天	サラダ油 ごま油 砂糖 もち米 じゃがいも でん粉	干し椎茸 筍(缶) 人参 大根 グリーンピース(冷) きゅうり 生姜 赤唐がらし 玉ねぎ 小松菜 スイートコーン(冷) パイン(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)	835	30.3
7	木	ドライカレー (ゆで卵)	○	じゃがいも入りゆで野菜 清見オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ 鶏卵	米 バター サラダ油 小麦粉 三温糖 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー 干しぶどう キャベツ きゅうり スイートコーン(冷) 清見オレンジ	913	34.6
8	金	グリーンピースご飯 『45分授業』	○	新じゃがのそぼろ煮 小松菜と海苔の和え物	牛乳 豚肉 炊き込みわかめ 刻みのり	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく ごま油 ごま	グリーンピース(冷) 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 さやえんどう もやし キャベツ	760	24.6
11	月	ひれカツ丼 (にんにく醤油) 『45分授業』	○	しめじ和え めかたま汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 鶏卵 めかぶわかめ	米 大豆油 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま でん粉	キャベツ 人参 にんにく しめじ もやし 小松菜 干し椎茸 万能ねぎ	910	44.4
12	火	ご飯 『45分授業』	○	鰹のピリ辛ソース じゃがいもの中華炒め 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 鰹 豚肉 かつお節 油揚げ 味噌 豆乳	米 大豆油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	生姜 万能ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく 人参 小松菜 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	885	37.5
13	水	卵トースト 『45分授業』	○	ポークビーンズ アスパラガス入りゆで野菜	牛乳 鶏卵 大豆 ベーコン 豚肉 いんげん豆 粉チーズ ツナ(水煮)	食パン サラダ油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも 三温糖 砂糖	パセリ 玉ねぎ 人参 トマト(缶) グリーンピース(冷) キャベツ アスパラガス	779	34.2
14	木	ご飯 『45分授業』	○	肉じゃがコロケ 野菜のガーリックソテー 切り干し大根の味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 わかめ 味噌	米 大豆油 サラダ油 しらたき 三温糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト(乾)	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ もやし 切り干し大根 ねぎ 小松菜	839	28.5
15	金	ご飯 『45分授業』	○	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら炒め 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 かつお節 豆腐 味噌	米 大豆油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	人参 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	812	39.0
18	月	ミルクパン いちごジャム 『45分授業』	○	鶏肉のブラウンシチュー ゆで野菜ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	ミルクパン 三温糖 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	いちごジャム 玉ねぎ 人参 エリンギ グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり	763	30.8
19	火	山菜ご飯 『45分授業』	○	★ししゃもの石垣揚げ 小松菜と油揚げのお浸し かきたま汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ ししゃも かつお節 豆腐	米 砂糖 大豆油 小麦粉 ごま ごま油 でん粉	人参 筍(缶) 干し椎茸 ふき わらび 小松菜 もやし 人参 ねぎ	818	37.8
20	水	ピラフの ホワイトソースがけ 『45分授業』	○	ローストポテト わかめ入りゆで野菜 日向夏	牛乳 鶏肉 えび 粉チーズ わかめ	米 バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ エリンギ パセリ キャベツ もやし きゅうり 日向夏	911	28.6
21	木	ご飯 『45分授業』	○	卵入りスンドゥブ(海鮮入り) もやし和え	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 えび あさり うずら卵(水煮)	米 サラダ油 砂糖 ごま油 三温糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 えのきたけ 干し椎茸 筍(缶) 白菜キムチ漬 ねぎ もやし きゅうり	783	33.8
22	金	ソース焼きそば 『45分授業』	○	パリパリわんたんサラダ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚肉 大豆 あおのり かつお節 プレーンヨーグルト	サラダ油 大豆油 むし中華めん 三温糖 わんたんの皮 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり スイートコーン(冷) みかん(缶) パイン(缶) パナナ	887	33.5
23	土	カレードリア 運動会 『運動会時程』	○	青のりポテト 大豆入りゆで野菜	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ あおのり ピザ用チーズ	米 バター サラダ油 小麦粉 三温糖 大豆油 じゃがいも ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー 干しぶどう キャベツ きゅうり	845	30.2
26	火	ホットドッグ 運動会予備日	○	ツナチーズサラダ 冷凍パン	牛乳 ツナ(水煮) フランクフルト ダイスチーズ	コッペパン バター サラダ油 マカロニ 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 スイートコーン(冷) 玉ねぎ パン	748	30.9
27	水	ご飯 日本ご当地食材&献立 〈石川県〉	○	鰹の照り揚げ パリパリれんこんサラダ めった汁	牛乳 鰹 かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	米 大豆油 でん粉 砂糖 ごま油 さつまいも	生姜 はす キャベツ 大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ	905	34.1
28	木	きつねうどん	○	ゆで野菜塩昆布和え きな粉とごまの草だんご	牛乳 かつお節 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 塩昆布 きな粉	冷凍うどん サラダ油 砂糖 ごま油 上新粉 白玉粉 小麦粉 ごま	人参 干し椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり スイートコーン(冷) よもぎ(冷)	898	32.6
29	金	ご飯 『45分授業』	○	豆腐と海老の旨煮 中華サラダ	牛乳 えび 豚肉 豆腐 うずら卵(水煮)	米 サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍(缶) 万能ねぎ もやし チンゲンツアイ 小松菜 きゅうり	780	35.9

※ 学校行事や材料の都合(天候・価格・流通・停電)により献立を変更することがあります。

5月27日(水)の献立は、「ご当地食材・献立で日本一周」という食育の取り組み・石川県編として、ご飯、鰹の照り揚げ、パリパリれんこんサラダ、めった汁を提供します。ポスターで料理と食材の紹介をしますので、ぜひ見てみてください。

毎月19日は「食育の日」・・・意識しながら、よくかんで食べることを目的に、毎月『かみかみメニュー』をとりいれています。今月は、19日(火)です。★印の『ししゃもの石垣揚げ』が、かみかみメニューです。ご家庭でも「食べることの大切さ」を給食の献立や食べたときの様子などから話し合ってください。