

令和8年5月 学校給食予定献立表

日	よ う 日	こんだてめい		しょくひんめい				E値 kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		
1	金	ごはん	牛乳 ハンバーグのデミソース 粉ふきいも コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	米 デミグラスソース さとう じゃがいも	613	
7	木	麦ごはん	カレールイス 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 とり肉 豆乳ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース すりおろしりんご みかん パイナップル もも	米 おおむぎ 油 じゃがいも カレールウ さとう	638	
8	金	ごはん	筑前煮 厚焼きたまご じゃこサラダ	牛乳 とり肉 ちくわ 厚焼きたまご ちりめん	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	米 油 さとう 青じそドレッシング	590	
11	月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 れんこんとひじきの中華あえ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ ひじき	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが こまつな れんこん	米 油 じゃがいも さとう ごま ごま油	596	
12	火	ごはん	から揚げとじゃがいものヤソニヨムあえ にらと春雨のスープ	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	にんにく にら にんじん たまねぎ えのきたけ ちんげんさい	米 じゃがいも ごま でんぶん 油 さとう ごま油 マロニー	647	
13	水	少なめ わかめ ごはん	五目うどん おかかあえ	牛乳 わかめご飯の素 ぶた肉 油揚げ 味付けおかか	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにやく 干しいたけ こまつな もやし キャベツ	米 うどん 油 さとう	599	
14	木	ごはん	厚揚げとキャベツのホイコーロー ポークしゅうまい	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ ポークしゅうまい	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	米 油 さとう	594	
15	金	ごはん	ホキのカレー揚げ ブロッコリーのあえもの かきたま汁	牛乳 ホキ 豆腐 たまご	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 油 でんぶん さとう	644	
18	月	ごはん	とり肉とこんにやくのみそ煮 ゆず酢あえ	牛乳 とり肉 さつま揚げ みそ ちりめん	たけのこ こんにやく にんじん えだまめ しょうが キャベツ こまつな ゆず酢	米 じゃがいも 油 さとう	585	
19	火	カレー ピラフ	マカロニのクリーム煮 野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ビーンズピューレ 生クリーム	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ほうれんそう キャベツ ブロッコリー	米 油 マカロニ ベシヤメルソース バター 香りごまドレッシング	646	
20	水	ごはん	いわしのしょうが煮 おひたし ひじきとがんもの炒め煮	牛乳 いわしのしょうが煮 ひじき がんもどき 大豆 とり肉	ほうれんそう もやし にんじん こんにやく さやいんげん	米 さとう 油	652	
21	木	ごはん	ささみフライ キャベツのごまあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 ささみフライ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	米 油 ごま さとう さつまいも	628	
22	金	ごはん	野菜たっぷり焼きビーフン ナムル ふりかけ（野菜）	牛乳 ぶた肉 えび わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	米 ビーフン 油 韓国ナムルドレッシング ふりかけ（野菜）	637	
25	月	麦ごはん	ハヤシライス 春色サラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ブロッコリー コーン	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 野菜いっぱい和風ドレッシング	617	
26	火	炊き込み風 ごはん	ふしめん汁 こまつなとツナのあえもの	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 ちくわ ツナ	しょうが ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ コーン こまつな にんにく	米 油 さとう ふしめん	593	
27	水	ごはん	焼きさわらのごまみそかけ 香味あえ れんこん入りきんぴら	牛乳 さわら みそ ぶた肉 さつま揚げ	しょうが はくさい にんじん レモン ごぼう れんこん こんにやく さやいんげん	米 さとう ごま 油	683	
28	木	ごはん	豆腐のふわたまけチャップ煮 パンパンジー	牛乳 豆腐 ぶた肉 粒状大豆たん白 たまご みそ ほぐしささみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう でんぶん パンパンジードレッシング	634	
29	金	ごはん	コロッケ ポイルキャベツ バックソース 豚汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	米 コロッケ 油 さつまいも	646	

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 (小学校
 中学年基準)

石井町産の野菜

5月の石井町産の野菜は、たまねぎです。