

2026年5月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	金	ごはん	○	焼きぎょうざ ぶた肉のしょうがいため	牛乳 ぎょうざ ぶた肉	にんじん ビーマン しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ	米 さとう 油	610	21.3	20.2
7	木	食パン	○	セルフメンチカツサンド (メンチカツ ボイルキャベツ マイティソース) ミネストローネ	牛乳 メンチカツ ベーコン	にんじん パセリ トマト キャベツ たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも さとう	641	25.5	26.5
8	金	ごはん	○	さばのゆずみそがけ けんちん汁	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ ゆず果汁 だいこん ごぼう 干しいたけ	米 さとう 油	597	27.2	19.4
11	月	ごはん	○	アジカツ きゅうりのかおりづけ どさんこ汁	牛乳 アジ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも 油 バター ごま油	628	22.6	21.3
12	火	ごはん	○	えだまめのキャベツ焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 とり肉 さつまあげ	えだまめ キャベツ にんじん さやいんげん 切り干しだいこん たけのこ	米 こんにゃく 油 さとう じゃがいも	582	22.2	13.9
13	水	麦ごはん	○	カレーライス 海そうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ 海そうミックス	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング カレールー	610	18.5	19.9
14	木	ロールパン	○	焼きそば フルーツミックス	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん パイナップル	ロールパン 中華めん ゼリー ナタデココ	625	19.8	21.5
15	金	ごはん	○	ポテトオムレツ たけのこのうま煮	牛乳 たまご 牛肉 ちくわ 厚あげ	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ	米 こんにゃく 油 さとう じゃがいも	602	20.4	21.1
18	月	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ れんこんの五目いため れいとうパン	牛乳 さわら ぶた肉 大豆 ちくわ	にんじん さやいんげん すだち果汁 れんこん パイナップル	米 さとう こんにゃく 油 ごま ごま油	623	26.1	17.6
19	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ふしめんみそ汁	牛乳 ちくわ ぶた肉 みそ 青のり	にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ	米 天ぷら粉 油 ふしめん	598	19.1	19.0
20	水	ごはん	○	親子丼 ツナごぼうサラダ	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご ツナ	にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ ごぼう きゅうり もやし	米 さとう 油 ドレッシング	626	24.7	21.2
21	木	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース かぼちゃの煮物	牛乳 とうふハンバーグ とり肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ しめじ えのきだけ	米 さとう こんにゃく 油 でんぶん じゃがいも	615	24.6	15.4
22	金	玄米ごはん	○	ビビンバ わかめスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ わかめ	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ 干しいたけ コーン	米 玄米 さとう 油 ごま油 ごま	671	24.5	28.4
25	月	ごはん	○	とり肉のてり焼き 具だくさんみそ汁 ひじきのり	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ みそ わかめ ひじきのり	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	米 さとう 油 でんぶん	609	26.1	19.8
26	火	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ ハンパンジーサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ とり肉	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう 油 でんぶん ドレッシング	628	26.2	20.8
27	水	ごはん	○	いわしのカリカリフライ チンゲンサイと肉だんごのスープ	牛乳 いわし 肉だんご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ だいこん はくさい	米 油	582	19.9	20.4
28	木	コッペパン (黒糖入り)	○	キャロットポタージュ フレンチサラダ ひゅうがなつゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン ハム	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 米粉 ゼリー バター ドレッシング	593	21.8	17.7
29	金	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 鳴門わかめのすだち酢あえ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ キャベツ きゅうり すだち果汁	米 こんにゃく さとう 油 ごま	589	23.7	18.0
平均								613	23.0	20.1
基準量								650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。