

令和8年5月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

NO.	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		小学校(中)
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)		
1	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜	精白米 でん粉	ごま油	焼売 豚肉・えび・平天	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ きくらげ・しょうが	610
								22.8
2	ツナそぼろごはん 牛乳 すまし汁	精白米 上白糖 じゃがいも	いりごま ごま油	まぐろ油漬 豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ・ごぼう とうもろこし・干しいたけ しょうが・根深ねぎ	587
								21.5
3	ジャージャーめん 牛乳 もやしの中華あえ	中華めん・上白糖 でん粉	ごま油	豚肉・若どり 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・しょうが もやし・きゅうり	594
								27.2
4	連休献立なし							
5	米粉パン 牛乳 さわらのレモン焼き スパゲティソテー	米粉パン スパゲティ	サラダ油	さわら ベーコン	牛乳	にんじん トマトケチャップ	レモン果汁 たまねぎ・キャベツ エリンギ	585
								29.0
6	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	若どり・卵 高野豆腐 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・もやし	587
								24.7
7	ごはん 牛乳 白身魚のお茶葉揚げ 豆乳入りみそ汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油	ホキ 厚あげ・豆乳 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん	せん茶 たまねぎ・だいこん 根深ねぎ	588
								23.4
8	きつねうどん 牛乳 おひたし 一口ゼリー	うどん 上白糖 洋梨ゼリー		すしあげ 若どり かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・えのきたけ 根深ねぎ・もやし	593
								25.8
9	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールー サラダ油	豚肉	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・アップルソース キャベツ・きゅうり	609
								17.4
10	レーズンパン 牛乳 ささみのバジルソース焼き コーンスープ	レーズンパン じゃがいも	マヨネーズ	ささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・クリームコーン	614
								31.2
11	麦ごはん 牛乳 いわしの薬味だれかけ 白玉汁	精白米・麦 でん粉・上白糖 白玉餅	油	いわし かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・しめじ	638
								23.9
12	ごはん 牛乳 いり煮 アーモンドあえ	精白米 じゃがいも・上白糖	サラダ油 ローストアーモンド	若どり がんもどき	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが・キャベツ とうもろこし	608
								23.0
13	ミートソースめん 牛乳 アスパラガスのサラダ	ソフトめん 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ グリーンアスパラガス	たまねぎ・エリンギ キャベツ	642
								25.8
14	ごはん 牛乳 若どりのしょうがじょうゆ焼き みそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	若どり 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ	594
								25.6
15	米粉パン 牛乳 りんごジャム 白身魚のマリネ 野菜と牛乳のスープ	米粉パン りんごジャム でん粉・上白糖 じゃがいも コーンスターチ	油 サラダ油	ホキ ベーコン	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	ピーマン にんじん・こまつな	たまねぎ・レモン果汁 キャベツ	593
								25.8
16	ごはん 牛乳 五目豆 甘酢あえ くだもの(冷凍ピーチ)	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	若どり・大豆 高野豆腐	牛乳 角切昆布 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう もやし・キャベツ 冷凍ピーチ	605
								23.9
17	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	精白米 上白糖・でん粉 緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	豚肉・赤みそ 焼豚	牛乳	にんじん・青にら	キャベツ・たけのこ 根深ねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ	602
								18.3
18	サラダ中華めん 牛乳 じゃがいもとえびの甘からあえ	中華めん じゃがいも・上白糖	油	まぐろ油漬	牛乳 えび唐揚	にんじん	きゅうり・もやし とうもろこし・きくらげ	609
								27.4
19	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ キャベツ・ゆかり	599
								20.1
20	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン ビーンズスープ	米粉パン マカロニ じゃがいも	サラダ油 ホワイトルウ	若どり ミックス豆	牛乳 ミックスチーズ 調理牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ	595
								26.2
21	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ めかぶ汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油	いわし 豆腐	牛乳 めかぶ・昆布	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・根深ねぎ	585
								23.2
22	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 くらげともやしのあえもの	精白米 じゃがいも・黒砂糖 でん粉 上白糖	ごま油	豚肉・厚あげ 生くらげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・しょうが もやし・きゅうり	605
								19.8
23	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆	うどん 上白糖	サラダ油	若どり・油あげ いり大豆・きな粉	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう えのきたけ	594
								27.1

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。