

令和8年5月 給食予定献立表

給食回数18回 牛乳回数17回
米飯回数11回

エネりん うしあかまる みどりん 茅ヶ崎市立今宿小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		き	あか	みどり	I和* (kcal)	えんぶん (g)	たんぱく しつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かつおとだいたいのみそがらめ わかたけじる かしわもち たんごのせつく のぎょうじしよく	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま かしわもち	ぎゅうにゅう かつお だいたいのみそ とりにく とうふ わかめ	しょうが にんじん えのきたけ たけのこ ながねぎ	705	1.6	28.3	19.4
7 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム ほたてのクリームに スナッペンどうのサラダ	パン いちごジャム じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ほたて とうにゅう なまクリーム ひよこまめ だいたいのみそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン スナッペンどう	575	2.1	20.3	22.4
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき とんじる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	610	1.5	24.0	19.7
11 (月)	ごもくラーメン ぎゅうにゅう てづくりあげぎょうざ	ホットラーメン ごまあぶら でんぷん さとう ぎょうざのかわ あぶら	ぶたにく やきぶた なると うずらたまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし なら ながねぎ メンマ ホールコーン	630	2.3	26.7	17.9
12 (火)	にくどん ぎゅうにゅう せんべいじる	こめ むぎ しらたき さ とう こんにやく せん べい ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ えのきたけ はくさい ながねぎ こまつな	580	1.5	23.7	16.8
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ひつつみじる	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ しらたまご こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな	608	1.4	24.8	17.0
14 (木)	くろパン ぎゅうにゅう ポテトのチーズやき やさいスープ くだもの(きよみオレンジ)	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ホールコーン きよみオレンジ	593	2.5	22.5	20.1
15 (金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ あつあげのみそじる	こめ もちこめ さとう こむぎこ でんぷん あぶら こんにやく じゃがいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あつあげ みそ	たけのこ さやえんどう にんじん だいこん ながねぎ	607	3.2	24.5	19.7
18 (月)	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき コーンスープ	パン オリーブオイル はちみつ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ とうにゅう	レモン たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	650	2.6	27.8	28.2
19 (火)	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう のりしおポテトビーンズ	ソフトめん でんぷん じゃがいも あぶら	ぶたにく だいたいのみそ チーズ ぎゅうにゅう だいたいのみそ あおのり	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトみずに	685	2.1	30.5	20.3

日	こんだてめい	えいようか			I和* (kcal)	えんぶん (g)	たんぱく しつ (g)	ししつ (g)
		き	あか	みどり				
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ うちまめじる	こめ むぎ さとう ごま でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ だいたいのみそ	しょうが にんじん だいこん ながねぎ こまつな	651	1.7	24.8	25.9
21 (木)	こくとうあげパン ぎゅうにゅう てづくりにくだんごいりポトフ くだもの(れいとうみかん)	パン あぶら くろぎとう グラニューとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいのみそ ワインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン パセリ れいとうみかん	614	2.1	21.1	24.1
22 (金)	いりこなめし ぎゅうにゅう だいこんとうずらたまごのこみ じゃがいものみそじる	こめ むぎ こんにやく さんおんとう じゃがいも	いりこなめしのもと ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あつあげ みそ	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな	604	1.8	25.4	19.7
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオローフ はるさめスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやとうふ ベーコン とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ホールコーン ながねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	612	1.9	24.5	20.2
26 (火)	ひじきごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さけ) いももちじる	こめ むぎ さとう いももち あぶら	ぶたにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん ほししいたけ しょうが ごぼう ながねぎ こまつな	603	1.7	26.6	20.5
27 (水)	ごはん はっこうにゅう ぶたにくのしょうがやき みそじる そらまめ	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ はっこうにゅう	しょうが にんじん だいこん ながねぎ そらまめ	581	2.1	25.4	15.3
28 (木)	ハワイアンサンド (チーズ・パイ) ぎゅうにゅう モチコチキン ABCスープ	パン さとう こむぎこ でんぷん もちこ あぶら じゃがいも マカロニ	チーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パイ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	682	3.0	30.1	31.1
29 (金)	チキンカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ ゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ふくじんづけ みかん もも パイン	659	2.3	19.9	16.1

※記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。
低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。
※あおなは、小松菜またはほうれん草を使用します。

5月の目

食器の置き方をマスターしましょう