

令和8年度 5月 献立表 小学校

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

給食サイト▲△
毎日更新中!

| | |
|----------------------------------|---------|
| 金 | |
| 1 | 569kcal |
| たけのこごはん | |
| すまし汁 | |
| ぶりのカレー 竜田 | |
| チンゲン菜の | |
| おかか和え | |
| ふたにく、油あげ、豆腐、わかめ、かつお、こんぶ、かり、かつおぶし | |
| こめ、砂糖、ごま油、片栗粉、油 | |

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|------|--|-------------------------------------|--|---|--|---|
| こんだて | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 646kcal | 8 580kcal | |
| | 小学生平均 エネルギー：596 kcal たんぱく質：24.3 g 脂質：20.0 g カルシウム：323 mg 食塩：2.1 g | | 厚沢部町食材 お米・じゃがいも きくらげ・まいたけ 乙部町食材 いちご | ごはん 豚汁 白身魚フライ ひじきの炒め煮 | ごはん 中華スープ 大学芋 | |
| | あか | どうふ、油揚げ、こんぶ、かつお、とりにく、ツナ | ふたにく、なると、みそ、ベーコン | ふたにく、とうふ、こんぶ、かつお、みそ、白身魚フライ、ひじき、だいず、油あげ | ふたにく、わかめ、とうふ | |
| | き | こめ、こんにやく、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま | ラーメン、油、コーン、ラーメンスープの素、バター、砂糖、ごま | こめ、油、じゃがいも、しらたき | こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、さつまいも | |
| みどり | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり | キャベツ、にんじん、ねぎ、ごまつな、もやし、いちご | はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、まいたけ、しいたけ | たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん | | |
| こんだて | 11 599kcal | 12 539kcal | 13 613kcal | 14 621kcal | 15 662kcal | |
| | ごはん けんちん汁 照り焼きチキン 和風ツナサラダ | 札幌みそラーメン 小松菜と ベーコンのサラダ いちご | ごはん 肉団子汁 いわしの生姜煮 塩じゃが | ナン キーマカレー チキンナゲット コールスローサラダ | 豚ミックス丼 (むぎごはん) じゃがいものみそ汁 オレンジ | |
| | あか | どうふ、油揚げ、こんぶ、かつお、とりにく、ツナ | ふたにく、なると、みそ、ベーコン | つくね、いわしの生姜煮、ふたにく、えだまめ | ふたにく、だいず、チキンナゲット、ハム | ふたにく、生あげ、わかめ、かつお、こんぶ、みそ |
| | き | こめ、こんにやく、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま | ラーメン、油、コーン、ラーメンスープの素、バター、砂糖、ごま | こめ、油、じゃがいも、しらたき | ナン、油、小麦粉、パームオイル、コーン、ノンエッグマヨネーズ | こめ、むぎ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも |
| みどり | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり | キャベツ、にんじん、ねぎ、ごまつな、もやし、いちご | はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、まいたけ、しいたけ | たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、きゅうり | たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、オレンジ | |
| こんだて | 18 610kcal | 19 585kcal | 20 562kcal | 21 562kcal | 22 679kcal | |
| | ごはん 卵スープ とりのからあげ チャブチェ | クリームスパゲティ イタリアンサラダ ベビーパイン | とりめし キャベツのみそ汁 ほっけフライ ほうれん草のお浸し | ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ チンジャオロース | ポークカレー (むぎごはん) 和風サラダ りんご | |
| | あか | たまご、とうふ、鶏のからあげ、ふたにく | ベーコン、豆乳、牛乳、みそ、ツナ | とりもも、とりむね、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、ほっけフライ、かつおぶし | わかめ、ぎょうざ、ふたにく | ふたにく、白花豆、牛乳、じゃこ |
| | き | こめ、はるさめ、油、ごま油 | スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、砂糖、油 | こめ、砂糖、油 | こめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉 | こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、香辛、豚フレーク、パームオイル、砂糖、ごま油、ごま |
| みどり | キャベツ、きくらげ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ピーマン | たまねぎ、ほうれん草、しめじ、ブロッコリー、セロリ、パイン | たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、はくさい | ねぎ、だいこん、もやし、たけのこ、ピーマン | たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり | |
| こんだて | 25 630kcal | 26 533kcal | 27 597kcal | 28 527kcal | 29 620kcal | |
| | ごはん スンドゥブチゲ 揚げ春巻き 三色ナムル | 五目うどん 青のりポテト フルーツミックス | ごはん さつま汁 鮭の塩焼き 春雨中華サラダ | ソフトフランスパン ミネストローネ マカロニグラタン パリパリサラダ | ごはん 小松菜のみそ汁 さばのソース焼き キャベツの 塩昆布和え | |
| | あか | とうふ、ふたにく、あさり、みそ、春巻き | とりもも、油あげ、あおのり | とりむね、とうふ、みそ、こんぶ、かつお、さけ、ソース、ハム | ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、チーズ、ソース、ハム | とうふ、油あげ、みそ、さば、こんぶ |
| | き | こめ、ごま油、油、砂糖、ごま | うどん、砂糖、じゃがいも、油 | こめ、さつまいも、こんにやく、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま | 油、砂糖、マカロニ、コーン、小麦粉、バター、ぎょうざの皮、ごまドレッシング | こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油 |
| みどり | はくさい、にら、ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん | しめじ、にんじん、だいこん、ほうれん草、ねぎ、みかん、もも、バナナ | にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きゅうり、もやし | キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり | こまつな、キャベツ、きゅうり | |

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
★塩分量はめ類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。