



5月 こんだて表 (小学校)



令和8年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく 質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1金	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 茗竹汁 ほうれんそうのごまあえ ★こどもの白ゼリー	とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん たけのこ ●ねぎ もやし	ごはん てんぷん さとう	ごま	612 23.5 2.4
7木	ココアパン	ジョア プレーン	パンネのミートソース 野菜スープ	ぶたにく ベーコン	ジョア	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	パン ペンネ じゃがいも	あぶら	625 25.1 2.6
8金	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう) 白身魚フライソースかけ 小松菜のみそ汁 五目きんぴら	ホキ とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのき ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	600 23.5 2.5
11月	ごはん	牛乳	小籠包(1・2年1個 3年~2個) 豚肉とニラのスタミナ炒め わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ ●ねぎ もやし	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	618 25.4 2.1
12火	丸パン横切り	牛乳	カルシウムアップ献立(牛乳) パンにソーセージをはさんでたべよう ソーセージステーキ 三色サラダ 青豆のミルクスープ♥ラッキーにんじん♥	ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり グリーンピース コーン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	641 26.9 3.3
13水	うどん ☆バックめん	牛乳	とり天 山菜うどん汁 香味づけ	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん	しいたけ なめこ さんさい ●ねぎ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ さとう	あぶら	628 27.9 3.4
14木	こめっこぱん	牛乳	オムレツマトソース (▲チキンナゲット) ABCスープ ポテトサラダ	たまご ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨ ネース	633 24.6 3.4
15金	ごはん	牛乳	京都府の郷土料理です(にしん・ゆば・鶏肉と小松菜のたいたん) にしんの甘露煮 ゆばのみそ汁 鶏肉と小松菜のたいたん ☆お茶プリン	にしん ゆば とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのき ●ねぎ きょうな だいこん こんにゃく	ごはん さとう		635 25.9 2.7
18月	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(えだまめ・コーン) 揚げぎょうざ 五目豆腐 枝豆・コーンのあさづけ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ しいたけ ●ねぎ きゅうり コーン えだまめ	ごはん こむぎこ てんぷん さとう	あぶら	600 23.4 1.8
19火	ロールパン	牛乳	鶏肉の香草焼き ミネストローネ イタリアンサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト フロccoli パプリカ	にんにく ●たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング	604 31.3 3.0
20水	さくらごはん	牛乳	厚焼きたまご(▲鮭の塩焼き) なめこ汁 鶏肉と大根の煮物	たまご とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん	なめこ ●ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	607 26.1 3.1
21木	食パン	牛乳	パンにツナサンドのぐをはさんでたべよう のり塩ポテト ツナサンドの臭 いかけソース♥ラッキーにんじん♥	いか ツナ	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり ●たまねぎ	パン じゃがいも	ノンエッグマヨ ネース	601 25.2 3.1
22金	麦ごはん	牛乳	カルシウムアップ献立です。(ヨーグルト) チキンカレー ヘルシーサラダ ☆ヨーグルト	とりにく	牛乳 ヨーグル ト	にんじん ブロッコリー	にんにく りんご こんにゃく きゅうり ●たまねぎ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	671 20.5 2.7
25月	ラーメン ☆バックめん	牛乳	ミニ肉まん ちゃんぽんスープ チキン中華サラダ	とりにく ぶたにく いか なると	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ ●ねぎ きゅうり もやし	ちゅうがめん こむぎこ てんぷん	あぶら ドレッシング	611 29.9 3.6
26火	ごはん	牛乳	ますのみそバター焼き キャベツのみそ汁 肉じゃが	ます あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ ●ねぎ しらたき ●たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	602 28.6 2.2
27水	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ丼(▲たまご抜き) 春雨スープ ◆清見オレンジ	とりにく たまご かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ オレンジ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	618 25.2 2.2
28木	黒パン	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(えだまめ・だいす・コーン) カレーロール ポトフ まめまめサラダ	ぶたにく ウイナー だいす	牛乳	にんじん	しめじ ●たまねぎ キャベツ えだまめ コーン きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	622 22.5 2.4
29金	ごはん	牛乳	5月29日は「こんにゃくの白」(しらたきサラダ) 甘酢肉団子(小1~3年1個 4年~2個) すいとん しらたきサラダ	とりにく あぶらあげ ハム	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ しらたき キャベツ きゅうり コーン	ごはん すいとん	あぶら ドレッシング	608 22.0 2.8

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

●は茨川産を使う予定です。 ●太字の野菜はしづせんです。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

★業者配送(クラス分け済み)

★業者配送(クラス分けが必要)

魚の骨には気を付けましょうのマークです。

かみかみ献立

カルシウムアップ献立

こちらの二次元コードから給食の写真が見られます。



給食写真

こちらの二次元コードから給食の料理レシピが見られます。



給食レシピ

※栄養価は八訂成分表で計算しています