



5月 こんだて表(小学生)



令和8年度 渋川市北部学校給食共同調理場

日	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	
～行事食 こどもの日～										
1金	ロールパン	牛乳	鯉のぼり型ハンバーグ (バックケチャップ) ツナじゃが ベーコン 菊と新玉ねぎのスープ こどもの日ゼリー	とりにく ツナ ぶたにく ベーコン かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ えだまめ だけのこ えのきだけ	パン じゃがいも ゼリー	オリーブあぶら バター	699 27.5 2.3
7木	ごはん	牛乳	いかなゲット こんにやくサラダ チキンカレー	とりにく いか たらちうお	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ にんにく たまねぎ こんにやく りんご	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	645 21.0 2.5
8金	バック うどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ ごまよごし【群馬県の郷土料理】 山菜うどん汁	ちくわ とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 あおりの	にんじん いんげん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ だいこん ●ねぎ さんさい ●しいたけ えのきだけ こんにやく	うどん さとう こむぎこ	あげあぶら ごま	579 24.2 2.8
11月	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 かみなりこんにやく [かみかみメニュー] 鶏ちゃんこ汁	さば ぶたにく とりにく ちくわ とろろ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん にら	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが キャベツ ●ねぎ しめじ こんにやく	ごはん さとう パンこ	ごまあぶら	681 29.0 2.5
12火	ごはん	牛乳	たけのこしゅうまい (2個) チンジャオロース 中華スープ	たら ぶたにく とうろ なんと	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし だいこん キャベツ だけのこ しいたけ しめじ えのきだけ	ごはん さとう はるさめ でんぶ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	663 26.6 2.5
13水	こめっこ ぱん	牛乳	ツナオムレツ (▲チキンナゲット) コーンサラダ ブラウンシチュー ☆ヨーグルト	たまご ツナ ぶたにく とうりゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	665 30.5 2.6
14木	ごはん (おかかぶり かけ)	牛乳	あじのさんが焼き【千葉県郷土料理】 キャベツと昆布の浅漬け あさりのごまキムチ汁	あじ ぶたにく とうろ あさり あぶらあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん にら	だいこん えだまめ キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ●ねぎ はくさいキムチ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	621 28.7 2.2
15金	はちみつ パン	牛乳	パリツオーネ ごぼうサラダ 豚肉と野菜のカレースープ煮【スタミナアップメニュー】	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん いんげん パセリ	ごぼう えだまめ きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも こむぎこ	あげあぶら あぶら ドレッシング	664 22.1 2.1
18月	ごはん	牛乳	照り焼き豆腐ハンバーグ 野菜のおかかマヨあえ 新じゃがいものみそ汁	とうろ ツナ ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり ●たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも でんぶ	ノンエッグマヨ ネース	629 22.7 2.2
19火	ごはん	牛乳	たこ型たこ焼き 海藻サラダ 麻婆豆腐	たこ ぶたにく だいたす とうろ	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー にら	えだまめ だいこん キャベツ にんにく しょうが ●たまねぎ ●ねぎ	ごはん さとう でんぶ こむぎこ	ごまあぶら	640 27.1 2.0
20水	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ 洋風たまごスープ (▲たまご抜きスープ)	とりにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング	647 27.6 2.1
～山口県の郷土料理～										
21木	わかめ ごはん	牛乳	さわらゆず竜田揚げ 大平 団子汁	さわら とりにく ぶたにく こやうとうろ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん えだまめ ●たまねぎ だいこん ●ねぎ しいたけ まいだけ こんにやく	ごはん じゃがいも しいとん さとう でんぶ	あげあぶら あぶら	694 31.1 2.5
22金	バック ラーメン	牛乳	桃まん 棒々鶏サラダ ちゃんぽんラーメンスープ	とりにく いか ぶたにく なんと	牛乳	にんじん チンゲンサイ	●たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし ●ねぎ ●しいたけ	ちゅうかめん あんこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	600 30.2 2.7
25月	ごはん	牛乳	ぎょうざ (2個) 豚肉のブルコギ風炒め トッポギ入りスープ	とりにく ぶたにく なんと	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく ●たまねぎ もやし だいこん キャベツ ●ねぎ しいたけ えのきだけ こんにやく	ごはん さとう トッポギ でんぶ こむぎこ	ごまあぶら ごま	660 28.9 2.0
26火	ごはん	牛乳	だし巻きたまご (▲さんまの生姜煮) こぎつねごはんの具 なめこのみそ汁	たまご とりにく だいたす とうろ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ●たまねぎ ごぼう えだまめ もやし だいこん ●ねぎ なめこ こんにやく	ごはん さとう	あぶら	676 32.3 2.2
～世界の料理 ブラジル～										
27水	背割れ コッペパン	牛乳	ワインナーチリソースかけ ヴィナグレッッチサラダ ブッシュェロ	ワインナー とりにく ベーコン ぶたにく ひよこまめ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	617 28.0 2.5
28木	ごはん	牛乳	焼きかまチーズ ハヤシソース フルーツポンチ	かまぼこ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ グリーンピース ●ズッキーニ しめじ マッシュルーム パインアップル	ごはん マスカットゼ リー レモンゼリー ナタデココ	あぶら	698 22.9 2.6
29金	ツイスト ロールパン	ジョア (ブルー ベリー)	鶏肉のマーマレード焼き しらすサラダ [こんにやくの日] ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン だいたす	ジョア	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく ●たまねぎ セロリ こんにやく	パン じゃがいも マカロニ さとう ジャム	ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	697 27.8 2.3

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。

※材料の都合で献立が変わることがあります

※「こどもの日ゼリー」は、サイダー風味ゼリー・レモン風味・りんごゼリーを三層に重ねたゼリーです。

※29日のこんにやくの日、県農政部署系特産課から無償提供されたしらすを使ったサラダを提供します。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

21日 ～山口県の郷土料理～

・大平・・・鶏肉・れんこん・ごぼう・高野豆腐などを煮込んだ具だくさんな煮物

27日 ～世界の料理：ブラジル～

・ヴィナグレッッチサラダ・・・たまねぎ・ピーマン・トマトをみじん切りにして

酢・油・塩で和えたサラダ

・ブッシュェロ・・・肉・野菜・豆をたっぷり入れて煮込んだ家庭料理