

# 5月 こんだて表(小学校)

令和8年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>		ビタミン・食物繊維 <small>体の調子を整えるものになる食品</small>		エネルギー <small>エネルギー</small>		総カロリー kcal たんぱく質 g 脂質 g
				たんぱく質	たんぱく質	カロテン	ビタミン・食物繊維	エネルギー	エネルギー	
1金	ごはん	牛乳	かつおカツ(▲マスの塩焼き) じゃがいもの生姜煮 若竹汁	ぶたにく とりにく かつお じゃがいも かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ ●こんにやく だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん パン じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	630 25.5 2.0
7木	山菜うどん (☆バックうどん)	牛乳	うどんの汁は残しましょう 塩分の取り過ぎになります とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく かまぼこ あぶらあげ 山菜うどんの汁	とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ししいたけ えのきたけ わらび たけのこ ねぎ	うどん	マヨネーズ (たまごめき)	617 29.9 3.4
8金	とふのこそぼろ丼 (ごはん)	牛乳 ミルメーク	とふのこそぼろ丼の具 のっぺ ◆清美オレンジ	ぶたにく こおりとうふ とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん ●こんにやく ●しいたけ オレンジ	ごはん さとう さといも でんぶん ミルメーク	あぶら	635 25.7 2.0
11月	きなこ揚げパン	牛乳	かむかむ海藻サラダ とりにく 鶏肉と野菜のトマト煮	きなこ ツナ とりにく だいす	牛乳 くまのめ こんにぶ わかめ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ ●ズッキーニ ●こんにやく ぎゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ドレッシング	632 26.3 2.7
12火	ごはん	牛乳	コーン焼売(1.2年1個 3年~2個) (▲お魚かまぼこ) ホイコーロー わかめスープ アセロラゼリー	ぶたにく とりにく なる とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	コーン たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ だいこん もやし	ごはん さとう こむぎこ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	642 24.6 2.1
13水	ブランコッパ	牛乳	ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ 春野菜の豆乳スープ	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ ごぼう	パン はちみつ マヨネーズ (たまごめき) じゃがいも でんぶん	ドレッシング	674 28.2 2.6
14木	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 きりぼしだいこん 切干し大根の炒め煮 キャベツ豚汁	にしん さつまあげ あぶらあげ こおりとうふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん ●しらたき たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	640 26.6 2.1
15金	カレーライス (麦ごはん)	ジョア (フレン)	ひき肉カレー ツナサラダ	ぶたにく だいす ツナ	ジョア	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめこ	あぶら ドレッシング	635 22.6 2.3
18月	ミルクパン	牛乳	FMチキンナゲット(1.2年1個 3年~2個) ヘルシーサラダ ブラウンシチュー	とりにく おから ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ ●こんにやく にんにく たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも でんぶん こめこ	あげあぶら あぶら	648 25.4 3.0
19火	ごはん	牛乳	さばの文化干し 肉じゃが もやしと油揚げのみそ汁	さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ●しらたき もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	670 27.4 2.7
20水	醤油ラーメン (☆バックラーメン)	牛乳	ラーメンのスープは残しましょう 塩分の取り過ぎになります 春巻き(▲FM野菜のチヂミ) 塩中華サラダ 醤油ラーメンスープ	ぶたにく なる	牛乳	にんじん ごまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ	ラーメン こむぎこ	あげあぶら あぶら ドレッシング	645 20.8 3.2
21木	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風きのこソース 磯香和え 根菜ごまみそ汁	ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ もやし キャベツ ごぼう だいこん●こんにやく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	643 25.2 2.1
22金	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲いかステーキ) 小松菜のごま和え 肉豆腐	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ しょうが たまねぎ●しらたき ●しいたけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	644 28.2 2.1
25月	パーカーハウス	牛乳	タラフライオーロラソース (▲鶏肉のレモンバジルナゲット) 津久田っさサラダ 米粉のワンタンスープ	たら ツナ とりにく なる	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん にら	きゅうり コーン ●こんにやく しいたけ もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく	パン パン粉 さとう こめごわんたん	あげあぶら マヨネーズ (たまごめき) ドレッシング	628 26.2 2.7
26火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう 臭だくさん汁	とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう●こんにやく えのきたけ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	609 26.4 2.2
27水	背割りのコッペパン	牛乳	ウインナー(1.2年1本 3年~2本) チリコンカン 野菜スープ	ウインナー ぶたにく だいす	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ だいこん コーン キャベツ●ズッキーニ	パン じゃがいも ひよこめめ いんげんまめ えんどうまめ	あぶら	643 32.2 3.0
28木	ルーロー飯 (ごはん)	牛乳	世界の料理~台湾~ ダージーパイ(台湾風唐揚げ) ルーロー飯の具 ルオポータン(大根のスープ)	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん もやし ねぎ	ごはん こめこ さとう でんぶん	あげあぶら あぶら ごまあぶら	661 31.0 2.3
29金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	5月29日~こんにやくの日~ 「しらたきサラダ」 しらたきサラダ ハヤシソース	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ しらたき コーン	むぎごはん でんぶん こめこ	あぶら ドレッシング	660 22.0 2.4

☆:業者配送 ◆:配食用手袋 ●:茨川市産を使用する予定

▲:小麦・乳・卵対応食 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。