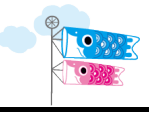


5 月 学校給食献立予定表



令和８年度
泉が丘小学校

給食回数
17

こんだて名				おもな ざいりょう						
				おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		エネルギー（kal）
ひにち ようび	主食	ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物など	米・パン・めん・いも・さとう	あぶら 種実	肉・魚・卵・大豆製品	ぎゅうにゅう 海藻・小魚	緑黄色野菜（色のこいやさい）	淡色野菜 きのこ くだもの	たんぱく質(g) 脂質（g） 塩分（g）
1 金 こどもの日こんだて	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さわらのねぎみそやき セルフたけのこごはんのぐ ごまあえ　ミニかしわもち	こめ さとう むぎ もち　あずき	むぎ ごま	さわら とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ ねぎ えだまめ	670 28.6 17.0 1.6
7 木	まっちゃあげパン	ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに ゆでやさい	コッペパン じゃがいも さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	グリンピース キャベツ	627 22 19.5 2.3
8 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご セルフぶたどん さっぱりあえ	こめ むぎ さとう しらたき	ごまあぶら あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ	610 25.9 15.4 2.1
11 月 みやっこランチ	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごまずあえ はるやさいのみそしる いちごプリン	こめ むぎ さとう　じゃがいも プリン	ごま あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	アスパラ トマト にんじん	かんぴょう　たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	651 27 15.9 2.0
12 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばぶんかぼし　ゆでやさい ぶたにくときりぼしだいこんのいため	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ にんにく えだまめ きりぼしだいこん	595 24.4 17.1 1.6
13 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ もやしにらのごまあえ こんさいのみそしる	こめ　こめこ むぎ さとう こんにゃく	ごま あぶら	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	ごぼう　たまねぎ だいこん もやし キャベツ	705 23.6 26.1 2.9
14 木	ナン	ぎゅうにゅう	チリコンカン ゆでやさい とうにゅうパンナコッタ（はちみつレモンソース）	ナン じゃがいも	あぶら	だいず ぶたにく あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	グリンピース マッシュルーム たまねぎ	542 22.6 17.5 2.2
15 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にくシュウマイ おひたし　いりどうふ	こめ さとう むぎ こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ　もやし えだまめ たまねぎ	643 26.6 19.5 1.7
18 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグわふうきのこソース みそけんちんじる	こめ むぎ さとう　さといも こんにゃく	あぶら	ぶたにく とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ　だいこん まいたけ ごぼう えのきたけ	632 24.1 20.0 2.1
19 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あおさいりあじフライ ごまあえ　みそしる	こめ むぎ パンこ	あぶら	あじ みそ あぶらあげ もめんとうふ	ぎゅうにゅう あおさ	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ	609 23.9 17.7 2.3
20 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ひきにくとまめのカレー ゆでやさい ミニフィッシュ	こめ むぎ はちみつ	あぶら ごま	ぶたにく あかいんげんまめ レンズまめ だいずミート	ぎゅうにゅう こざかな	トマト にんじん こまつな	とうもろこし　たまねぎ キャベツ	667 26.7 18.9 1.8
21 木	シュガートースト	ぎゅうにゅう	ゆでやさい ミートボールとやさいのトマトに	しょくパン グラニューとう さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ グリンピース たまねぎ	679 22.8 24.3 2.5
22 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフちゅうかどん とうふとわかめのスープ フルーツあんにんふうプリン	こめ むぎ かたくりこ プリン	あぶら ごまあぶら	いか もめんとうふ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが　たまねぎ たけのこ　ねぎ えだまめ　もも キャベツ　あんず	615 24.4 16.4 2.0
25 月	 運動会振替休日 									
26 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ユーリンチー ゆでやさい ちゅうかたまごスープ あおうめゼリー	こめ　こめこ むぎ　かたくりこ さとう　かたくりこ はるさめ　ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく　たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	698 20.2 22.5 2.2
27 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのごまみそに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ　しめじ たまねぎ ごぼう しょうが	664 24.1 20.6 1.8
28 木	スパゲティ	ぎゅうにゅう	ミートソース おんやさい　こぶくろごまドレッシング かたぬきチーズ	スパゲティー こめこ	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく	707 30.7 26.1 2.1
30 木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	すぶた わかめスープ さけぱっぱ　オレンジ	こめ むぎ こめこ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ぶたにく　とりにく さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　オレンジ たけのこ こまつな しょうが	653 24.7 20.0 2.6



ととのえよう！ せいかつリズム
はやね・はやおき・あさごはん

献立は都合により変更することがあります。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal　たんぱく質21.1～32.5ｇ　脂質14.4～21.7ｇ　塩分２ｇ以下
5月一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー645kcal　たんぱく質24.8g　脂質19.7ｇ　塩分2.1ｇ