



5月の献立予定表



令和8年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あかしょくざい 赤の食材		みどりしょくざい 緑の食材		きしょくざい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み など	
		おもにからだをつくる	おもにからだをほぐす	おもにからだをほぐす	おもにからだをほぐす	おもにエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校							
1 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソース 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	牛乳	豚肉	大根	玉ねぎ	ごはん	でんぷん	607	26.2	18.9	300	2.0	古中	
		昆布	油揚げ	しめじ	きゅうり	小麦粉	さとう	783	31.3	21.4	319	2.4		
7 (木)	「かみかみ献立」 パンパン 牛乳 チキンのガーリック焼き ごぼうのマヨサラダ 肉団子スープ	牛乳	鶏肉	パイン	ごぼう	コッパン	さとう	712	30.7	28.2	381	3.6		
		ツナ	肉団子	にんじん	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ		862	36.8	33.2	422	3.9		
8 (金)	「子どもの日献立」 たけのこごはん 牛乳 カラフルあえ 絹さやのすまし汁 柏餅	牛乳	油揚げ	たけのこ	にんじん	ねぎ	ごは	ん	586	21.2	14.6	365	2.7	
		かまぼこ	豆腐	インゲン	もやし	キャベツ	和風ドレッシング		788	25.4	16.4	399	3.3	
11 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 山吹あえ のりのみそ汁	牛乳	豚肉	キャベツ	にんじん	ごはん	さとう	612	27.0	19.0	306	2.3		
		炒り玉子	のり	きゅうり	もやし	じゃがいも		770	33.4	21.6	326	2.8		
12 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆかりあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	さば	きゅうり	もやし	ごはん	じゃがいも	657	27.8	22.8	325	2.1		
		大豆	わかめ	にんじん	小松菜			823	33.4	26.0	350	2.5		
13 (水)	ソフト麺 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ 鶏南蛮汁	牛乳	ちくわ	にんじん	キャベツ	ソフト麺	小麦粉	689	31.7	20.4	334	3.8	鯉中 古中	
		青のり	鶏肉	もやし	インゲン	ごま	さとう	837	38.0	22.9	360	4.3		
14 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のピザ焼き イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳	メルルーサ	ピーマン	玉ねぎ	米粉パン	あぶら	587	32.5	18.0	401	3.5	鯉中 古中	
		チーズ	ベーコン	コーン	トマト缶	イタリアンドレッシング		756	39.8	20.9	448	4.2		
15 (金)	ごはん 牛乳 野菜春巻 もやしのラー油漬け 中華コーンスープ	牛乳	春巻き	もやし	きゅうり	ごはん	あぶら	607	16.8	18.2	30	2.1		
		たまご		キャベツ	にんじん	ごま油	ラー油	784	20.3	21.6	349	2.7		
18 (月)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 青菜のみそ汁	牛乳	鶏肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	さとう	612	27.7	18.7	302	2.2	鯉小 古小	
		油揚げ	みそ	きゅうり	コーン	ノンエッグマヨネーズ		773	33.1	21.5	321	2.5		
19 (火)	「食育の日：カルシウムたっぷり献立」 ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き ひじきサラダ 生揚げのみそ汁 ヨーグルト	牛乳	あじ	キャベツ	にんじん	ごはん	さとう	642	28.4	17.6	478	2.4		
		みそ	ひじき	もやし	コーン	ごま	ごま油	770	34.1	19.9	512	2.9		
20 (水)	中華丼(ごはん) 牛乳 パンパンジーサラダ ワンタンスープ	牛乳	豚肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	あぶら	569	21.8	14.2	306	2.3		
		かまぼこ	きくらげ	チンゲン菜	白菜	ごま油	でんぷん	798	26.3	16.9	327	2.8		
21 (木)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース コーンサラダ コンソメスープ	牛乳	鶏肉	コーン	キャベツ	黒糖パン	あぶら	719	28.7	30.0	336	3.8		
		ウインナー		にんじん	ブロッコリー	でんぷん	さとう	879	34.6	34.8	364	4.2		
22 (金)	ごはん 牛乳 海藻サラダ ポークカレー オレンジ	牛乳	わかめ	キャベツ	大根	ごはん	さとう	632	20.9	18.3	290	2.5		
		茎わかめ	豚肉	にんじん	玉ねぎ	ごま油	じゃがいも	802	25.2	21.1	308	3.1		
25 (月)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら けんちん汁	牛乳	さけ	ごぼう	にんじん	ごはん	ごま油	630	30.9	19.6	306	2.5		
		鶏肉	豆腐	こんにゃく	インゲン	さとう	じゃがいも	803	37.1	22.4	326	3.1		
26 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのごまみそ和え 若竹汁	牛乳	鶏肉	キャベツ	ほうれん草	ごはん	でんぷん	603	25.1	16.2	304	2.4		
		みそ	わかめ	にんじん	もやし	米粉	あぶら	793	30.0	18.2	324	2.9		
27 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 たくあんのポリサラダ かき玉みそ汁	牛乳	いわし	たくあん	キャベツ	ごはん	ごま	608	27.2	18.4	345	3.1		
		豆腐	たまご	きゅうり	にんじん			784	32.6	20.9	374	3.8		
28 (木)	ミートサンドパン 牛乳 フレンチサラダ ラッキースープ	牛乳	豚肉	玉ねぎ	にんじん	コッパン	バター	599	26.4	21.7	342	3.2		
		大豆	ツナ	キャベツ	きゅうり	さとう		750	31.8	25.4	374	3.8		
29 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 豆のサラダ なめこ汁	牛乳	豚肉	枝豆	キャベツ	ごはん	ごま	653	29.3	22.7	335	2.1		
		青のり	大豆	にんじん	もやし	和風ドレッシング		820	35.3	26.2	362	2.6		

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食 - ロメモ	今月の地場産品 (予定) 県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	
今月は、7日(木)が「かみかみ献立」です。よくかむことを意識して食べましょう。そして、8日(金)は「子どもの日献立」があります。19日「食育の日」の献立は「カルシウムたっぷり献立」です。成長期に大切な「カルシウム」です。しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。	米、米粉、みそ、大豆、豆腐、油揚げ、小松菜 など	エネルギー kcal	625	650	789	830
		たんぱく質 g	26.7	18~32	31.2	25~40
		脂質 g	19.9	18~22	23.8	24~28
		カルシウム mg	340	350	385	450
		塩分 g	2.6	2.0	3.2	2.5