



## 2026年5月 給食予定献立表



木頭学校給食共同調理場

日曜	献立内容	食品名			小学校			中学校		
		赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 働く力や熱になるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	<b>こどもの日献立</b>									
1 金	ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き おひだし 若竹汁 かしわもち	ぎゅうにゅう サワラ みそ かまぼこ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん だけのこ しいたけ	こめ さとう ごま かしわもち	710	27.3	14.6	820	31.6	16.0
7 木	コッペパン 牛乳 マカロニのカレー煮 ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー コーン	パン マカロニ カレールウ あぶら	576	23.8	19.0	710	28.3	21.9
8 金	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 たくあん和え もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう いわしのかんろに とうふ もずく	たくあん キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ さとう	582	20.0	16.7	650	21.3	17.1
11 月	ごはん 牛乳 肉じゃが ワカメの酢の物	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ はくさい	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	611	20.5	14.6	706	23.5	16.1
12 火	コッペパン 牛乳 メルルーサのレモン風味 コーンサラダ 野菜ゴロゴロスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	レモン ブロッコリー コーン にんじん れんこん たまねぎ えだまめ	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう さつまいも かんきつドレッシング	607	29.3	18.6	744	34.8	21.3
13 水	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 厚焼き玉子	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご	だいこん にんじん こんにゃく いんげん しょうが	こめ さとう あぶら	601	21.5	17.7	694	24.6	19.9
14 木	ピタパン 牛乳 大豆のチリコンカン ごぼうサラダ プリン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひよこまめ えんどうまめ レンズまめ あずき	たまねぎ エリンギ にんにく ごぼう にんじん えだまめ	ピタパン おしむぎ もちむぎ げんまい あかごめ たかぎび あぶら さとう ごまドレッシング プリン	543	25.2	19.7	645	29.9	22.2
15 金	麦ごはん 牛乳 しょうが焼き ポイル野菜 みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ しめじ こんにゃく	こめ おしむぎ	620	24.0	18.2	715	27.7	20.5
18 月	ハヤシライス 牛乳 梅酒白玉	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース パイン もち みかん	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら しらたまだんご さとう	726	20.3	15.5	847	22.8	17.0
19 火	コッペパン りんごジャム 牛乳 カツオフライ チーズサラダ さつまいものスープ	ぎゅうにゅう カツオカツ チーズ とりにく	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ こまつな	パン あぶら イタリアンドレッシング さつまいも りんごジャム	642	24.1	20.6	791	29.2	23.9
20 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ゆず酢和え	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん しめじ はくさい もやし ゆずす	こめ さとう	627	25.5	18.0	723	29.3	20.3
21 木	小型コッペパン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ハム	トマト たまねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく キャベツ えだまめ	パン スパゲティ パター さとう なまクリーム	577	23.0	15.2	719	28.0	17.6
22 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ジュウマイ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ しゅうまい	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ グリーンピース	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	653	24.8	19.1	781	29.3	23.2
25 月	ごはん 牛乳 サバのソース煮 和え物 豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ さとう	649	26.1	19.7	748	30.0	22.4
26 火	小型コッペパン チョコペースト 牛乳 焼きビーフン ほうれん草のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ ほうれんそう	パン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう ごま チョコペースト	561	24.1	15.7	690	29.4	18.2
27 水	ごはん 牛乳 ホイコーロー パンサンデー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ ヤングコーン きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ほろさめ ごま	610	19.8	16.2	702	22.7	18.1
28 木	米粉コッペパン 牛乳 ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり とりにく	れんこん ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	パン こめこ こむぎこ あぶら さとう	598	19.7	20.7	760	24.4	24.5
29 金	ごはん 牛乳 大豆入りきんぴら 切り干し大根の華風和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ちくわ あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん いんげん きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ さとう ごま ごまあぶら	657	21.2	16.3	756	24.2	18.5

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。