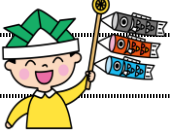
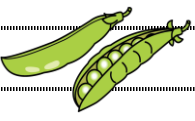




令和8年 5月 小学校給食献立予定表



蔵市立学校給食センター

日	こんだてめい	きょううにゅう	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	○  こどものひ こんだて	たら(さかな), しらす, あおのり	たまねぎ	こめ		638 kcal
	さかなのすりみカツ		かつおぶし	たけのこ, にんじん	あぶら, でんぷん, さとう, パンこ, こむぎこ	しお	23.4 g
	たけのこのきんぴら		とりにく, とうふ	ごぼう, にんじん, だいこん, なかねぎ	こまあぶら, さとう	しょうゆ, 酒	19.2 g
	けんちんじる		とうにゅう		あぶら	しょうゆ, しお	2.3 g
	こどものひゼリー				さとう	りんごかじゅう	
7 木	くろパン	○	ぶたにく	たまねぎ, にんじん	パン(乳なし)		644 kcal
	カレーコロッケ			キャベツ, にんじん	じゃがいも, あぶら, こむぎこ, パンこ	カレーこ, しお, ソース	22.0 g
	コールスローサラダ		とりにく, ぶたにく	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ブロッコリー, トマト	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	23.0 g
	ミートボールのスパイストマトにこみ				あぶら, さとう, パンこ	しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレーこ, しお	3.1 g
8 金	わかめごはん	○ 	わかめ		こめ	しお	624 kcal
	とりのからあげ		とりにく	にんにく, しょうが	でんぷん, あぶら	酒, しょうゆ	21.8 g
	やさいのあまずあえ		あつあげ	きゅうり, だいこん	さとう	しお, す	21.5 g
	じゃがいもとたまねぎのみそしる			たまねぎ, キャベツ, なかねぎ	じゃがいも	みそ	3.5 g
11 月	りんごジュース	りんごジュース				りんごかじゅう	607 kcal
	こどもパン				パン(乳なし)		20.6 g
	とりにくのレモンふうみ		とりにく	にんにく	さとう	レモンかじゅう, しお, みりん	27.4 g
	シェルマカロニサラダ			きゅうり, にんじん, とうもろこし	マカロニ	しお	2.6 g
	(マヨネーズ)				マヨネーズ(たまごいり)		
	ソーセージとキャベツのにこみ		ベーコン, ソーセージ	にんじん, たまねぎ, キャベツ	あぶら	レモンかじゅう, コンソメ, しお, こしょう	
12 火	ごはん	○	とりにく	たまねぎ	こめ		650 kcal
	ミートボールあまずあん(2こ)			にんじん, きゅうり	パンこ, さとう	しょうゆ, す, ケチャップ	25.8 g
	リャンパンサンスー		ぶたにく, とうふ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, なかねぎ	あぶら, さとう, でんぷん, こまあぶら	みそ, 酒, しょうゆ, しお	21.1 g
	みそマーボーどうふ						2.1 g
13 水 (A)	ちゅうかごはん	○	ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ, えだまめ, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら	みりん, しお, 酒, しょうゆ	600 kcal
	あじフリッター		あじ(さかな), あおさ		あぶら, こむぎこ, でんぷん, さとう	しょうゆ, しお	23.5 g
	だいずサラダ		だいず	キャベツ, にんじん	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	21.8 g
							1.5 g
13 水 (B)	ごはん	○	あじ(さかな), あおさ		こめ		655 kcal
	あじフリッター		だいず	キャベツ, にんじん	あぶら, こむぎこ, でんぷん, さとう	しょうゆ, しお	24.9 g
	だいずサラダ		ぶたにく	にんじん, たまねぎ	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	24.2 g
	ぶたにくとじゃがいものふくめに				じゃがいも, あぶら, さとう	しょうゆ, 酒, コンソメ, みりん, しお	1.7 g
14 木	スクールメロン	○	たら(さかな)	バジル, パセリ	パン(乳なし)		576 kcal
	しろみぎかなのこうそうフライ			ブロッコリー, とうもろこし, パプリカ	あぶら, パンこ, こむぎこ		25.3 g
	ブロッコリーのサラダ		ベーコン, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, トマト		す	22.2 g
	ABCスープ				じゃがいも, マカロニ	しお, こしょう, コンソメ	2.7 g
15 金 (A)	ごはん	○	とりにく, とうふ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, しいたけ	こめ		623 kcal
	わふういりどうぶつつみ			だいこん, にんじん, とうもろこし, ひろしまな	さとう, あぶら	しょうゆ, 酒, しお	26.5 g
	ひろしまなあえ		ぶたにく	にんじん, たまねぎ		しお	18.8 g
	ぶたにくとじゃがいものふくめに				じゃがいも, あぶら, さとう	しょうゆ, 酒, コンソメ, みりん, しお	2.0 g
15 金 (B)	ちゅうかごはん	○	ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ, えだまめ, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら	みりん, しお, 酒, しょうゆ	568 kcal
	わふういりどうぶつつみ		とりにく, とうふ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, しいたけ	さとう, あぶら	しょうゆ, 酒, しお	25.1 g
	ひろしまなあえ			だいこん, にんじん, とうもろこし, ひろしまな		しお	16.4 g
							1.8 g
18 月	はちみつパン	○ 	とりにく		パン(乳なし)		591 kcal
	こめこのささみカツ			キャベツ, とうもろこし, にんじん	あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぷん, さとう	しお	23.8 g
	さんしょくサラダ		とりにく, ベーコン, きゅうにゅう, なまクリーム	グリーンピース, たまねぎ	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	25.7 g
	グリーンポタージュ				あぶら, こむぎこ	コンソメ, しお, こしょう	2.6 g

日	こんだてめい	きょうりゅう	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちようしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
19 火	ごはん	○			こめ		620 kcal
	カツオのしんたまソース		カツオ(さかな)	たまねぎ	あぶら,さとう,でんぷん	酒,す,しょうゆ,みりん	23.3 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり		しお,ゆかり	23.8 g
	さわにわん		ぶたにく	たけのこ, にんじん,ごぼう,しい たけ,だいこん,ほうれんそう		しお,しょうゆ,こしょう	3.0 g
20 水	ホットちゅうかめん	○			ちゅうかめん		578 kcal
	みそラーメン		ぶたにく,なると	にんにく,しょうが,もやし,チンゲ ンサイ,とうもろこし,ながねぎ	あぶら,ごまあぶら	トウバンジャン,しお,こ しょう,みそ	23.3 g
	ぎょうざ(2こ)		ぶたにく,とりにく	キャベツ,たまねぎ,にら	こむぎこ,あぶら,ごまあぶら,さ とう	オイスターソース,酒,し お,しょうゆ	19.3 g
	ひじきサラダ		ひじき	だいこん, にんじん, とうもろこ し	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す	3.5 g
21 木	ごはん	○			こめ		554 kcal
	しろみざかなのさいきょうやき		たら(さかな)		さとう	みそ,みりん,酒	23.5 g
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう, しめじ	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお	14.2 g
	いもだんごじる		とりにく,あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, なが ねぎ	じゃがいも,あぶら,でんぷん	酒,しょうゆ, しお	2.4 g
22 金 (A)	ビビンバ	○	ぶたにく,だいず	しょうが,にんにく,にんじん,もや し,ほうれんそう	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごまあ ぶら	酒,しょうゆ,チュジャン,み そ	606 kcal
	メンチカツ		とりにく	たまねぎ	あぶら,パンこ,でんぷん,さとう, たまご	しょうゆ,しお	22.5 g
	かおりづけ			キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	22.1 g
							1.8 g
22 金 (B)	ごはん	○			こめ		682 kcal
	ポークカレー(アレルギー対応)		ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にん じん,トマト	じゃがいも,あぶら	ソース,しお,しょうゆ,ケ チャップ,コンソメ,カレール ウ(アレルギー)	24.5 g
	メンチカツ		とりにく	たまねぎ	あぶら,パンこ,でんぷん,さとう, たまご	しょうゆ,しお	25.4 g
	かおりづけ			キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	3.0 g
25 月	ロールパン	○			パン(乳なし)		692 kcal
	とうにゅうコロッケ		とうにゅう	たまねぎ,とうもろこし	あぶら,パンこ,こむぎこ,さとう	しお	23.0 g
	キャロットサラダ			にんじん,きゅうり,とうもろこし			29.7 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	2.9 g
	ハヤシビーンズに		ぶたにく,だいず	セロリー,にんじん, たまねぎ, マッシュルーム,グリーンピース,トマ ト	マカロニ,あぶら,さとう,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう,ケ チャップ,ソース	
26 火	ごはん	○			こめ		607 kcal
	ホイコーロー		ぶたにく	たけのこ,キャベツ, にんじん,に ら,しょうが,にんにく	あぶら,さとう,でんぷん,ごまあ ぶら	酒,みそ,デンメンジャン, しょうゆ	25.7 g
	ワンタンスープ		とりにく	にんじん, もやし, ながねぎ, ほう れんそう	ワンタン(こむぎこ),ごまあぶら	しょうゆ, しお,こしょう	16.3 g
	メロン			メロン			2.0 g
27 水 (A)	ごはん	○			こめ		663 kcal
	ポークカレー(アレルギー対応)		ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にん じん,トマト	じゃがいも,あぶら	ソース,しお,しょうゆ,ケ チャップ,コンソメ,カレール ウ(アレルギー)	26.6 g
	あつやきたまご		たまご		さとう	す,しお,しょうゆ	23.7 g
	えだまめサラダ			えだまめ,キャベツ, にんじん			3.0 g
	(たまねぎドレッシング)				ドレッシング		
27 水 (B)	ビビンバ	○	ぶたにく,だいず	しょうが,にんにく,にんじん,もや し,ほうれんそう	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごまあ ぶら	酒,しょうゆ,チュジャン,み そ	569 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう	す,しお,しょうゆ	24.1 g
	えだまめサラダ			えだまめ,キャベツ, にんじん			19.7 g
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	1.8 g
28 木	きなこあげパン	○	きなこ		パン(乳なし),あぶら,さとう		555 kcal
	ミートボール(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ, さとう	ケチャップ,しお,しょう ゆ,ソース	22.5 g
	だいコーンサラダ			だいこん,とうもろこし,きゅうり			19.7 g
	(かんきつドレッシング)					ドレッシング	2.8 g
	ラビオリスープ		ぶたにく	にんじん, たまねぎ,もやし,ほう れんそう	こむぎこ,パンこ	しお,こしょう,コンソメ, しょうゆ	
29 金	ごはん	○			こめ		621 kcal
	おこのみやきふうバーグ		とりにく	キャベツ	さとう,でんぷん	ケチャップ,ソース,しお	23.4 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス	だいこん, にんじん, とうもろこ し	ごま		20.4 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	3.4 g
	とんじる		ぶたにく, とうふ,あぶらあげ	にんじん,ごぼう,ながねぎ	じゃがいも	みそ	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小						へいきん えいようか	617 kcal 24.2 g 21.6 g 2.4 g