



令和8年 5月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
1 金	わかめごはん かつおフライ とうふとかまぼこのすましじる	○	かつおフライ わかめ とうふ かまぼこ はんぺん とりくに ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ ドレッシング ゼリー	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう きゅうり かぶ うめ	かつおは春と秋の2回旬があります。春を「初(はつ)がつお」、秋を「戻(もど)りがつお」と言います。	661kcal 28.7g 391mg	19.4g 2.6g
7 木	むぎごはん ゆでたまご バターチキンカレー	○	たまご とりくに ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク ベーコン ジョア	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ バター なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマト えだまめ にんじん キャベツ いんげん コーン	バターチキンカレーは、ヨーグルトで漬け込んだやわらかい鶏肉と香辛料、牛乳、バター、生クリームを使ったカレーです。	637kcal 37.9g 802mg	19.3g 2.2g
8 金	ごはん ソースチキンカツ やさしいみれのしおこうじる	○	とりくに やさいみれ たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな たまねぎ こんにやく		655kcal 30.7g 382mg	19.5g 2.3g
11 月	ごはん さけてりやき たけのこのみそじる	○	さけ えいようだし とうふ みそ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら さつまいも でんぶん	しょうが ねぎ えのき たけのこ いんげん にんじん たまねぎ もやし にんにく にら	たけのこは、竹の地下茎(ちかけい)から出る芽のことで、1日に30cm~1mも伸びます。	653kcal 32.8g 357mg	23.0g 2.5g
12 火	ごはん こんさいりつつくね わふうちゃんぽん	○	こんさいりつつくね ぶたにく いかに なると みそ とうにゅう えび あさり ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ナタデココ ゼリー さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし コーン パイン みかん パナナ ブルーベリー		643mg 25.5g 488mg	17.6g 1.9g
13 水	ミルクロールパン ぎゅうにくコロケ はるのグリーンピースシチュー	○	ぎゅうにくコロケ ぎゅうにゅう ツナ とりくに ジョア	パン じゃがいも ドレッシング ベシヤメルソース おじゃがもち ジャム	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ アスパラ きゅうり コーン	春から初夏にかけて旬をむかえる「グリーンピース」をメニューに取り入れました。さわやかな色と香りで新緑の季節を感じてください。	621kcal 22.3g 428mg	19.9g 2.2g
14 木	ごはん あじアーモンドフライ なめこのみそ汁	○	あじアーモンドフライ えいようだし とうふ みそ わかめ とりくに あげボール ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも	にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ ごぼう れんこん こんにやく	体育の授業や運動会の練習で汗をかく日が多くなります。のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をして熱中症対策をしましょう。	620kcal 26.1g 433mg	19.3g 2.2g
15 金	ごはん ぶたにくこうみやき タイふうひらめんいりスープ	○	ぶたにく とりくに みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま ひらめん じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが ねぎ こまつな しいたけ にんじん もやし きくらげ たけのこ グリーンピース		654kcal 28.8g 294mg	24.0g 1.4g
18 月	むぎごはん タコライスのご ジュリエンスープ	○	ベーコン ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ にんにく パプリカ きピーマン セロリー トマト あかピーマン	★タコライスの食べ方★ ①血にごはんをのせる。 ②ごはんにごはんの具(ミートソース)をかけて食べる。	617kcal 28.7g 417mg	19.3g 1.7g
19 火	ごはん いわしうめに さつまいもとんじる	○	いわしうめに ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ たまご ちくわ わかめ ジョア	こめ さつまいも ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ きゅうり		667mg 24.4g 845mg	14.3g 2.2g
20 水	ちゅうかめん あげぎょうざ② きたかたふうしょうゆラーメンスープ	○	ぎょうざ えいようだし ぶたにく なると やきぶた ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ゼリー	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう メンマ パイン みかん		704kcal 26.8g 533mg	26.2g 2.9g
21 木	ごはん しんたまねぎとえびのかきあげ かぶとおふのみそじる	○	えび たまご ぶたにく とうふ みそ さつまいも ぎゅうにゅう	こめ さつまいも てんぷらこ あぶら ふ さとう でんぶん ごま	にんじん えのき かぶ ごぼう れんこん たまねぎ 赤ピーマン いんげん	春に出回っている「新玉ねぎ」は柔らかくともみずみずしくて、甘味が強いのが特徴です。	660kcal 25.0g 331mg	20.6g 2.6g
22 金	むぎごはん キーマカレー ツナとひじきのサラダ	○	ぶたにく だいず スキムミルク ひじき ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま カレールウ ごまあぶら ドレッシング さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん えだまめ もやし きゅうり 赤ピーマン レモン みかん	冷凍みかんが凍っていたら、「いただきます」の後で半分くらいに割っておくと、カレーが食べ終わったところにおいしく解凍されていますよ。	706kcal 28.6g 361mg	24.5g 2.0g
25 月	ごはん あかうおしせんやき しらたまじる	○	あかうおしせんやき ひじき なると あぶらあげ とりくに だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ しらたま さとう あぶら ととやき	しいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん こんにやく	 赤・黄・緑がそろえば 栄養満点	641kcal 28.5g 353mg	16.9g 2.3g
26 火	ごはん ヤンニョムチキン ちゅうかふうスープ	○	とりくに ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま マンゴープリン	にんにく しいたけ にんじん もやし たけのこ たまねぎ チンゲンサイ みかん マンゴー	マンゴーは、とろける食感と濃厚な甘みが特徴の外ロピカルフルーツです。ビタミン、ミネラル、食物繊維を含んでいます。	637mg 26.3g 321mg	19.1g 1.1g
27 水	キャラメルあげパン マンハッタンクラムチャウダー コーンdeカルボナーラ	○	きなこ あさり にくだんご ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも パンネ ウエハース	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン パセリ	みんな大好き！揚げパンです。油で揚げたパンに、ミルメークキャラメルときなこ、砂糖で味付けします。	637kcal 22.6g 678mg	27.6g 2.4g
28 木	ごはん【ゆうきまい】 ぶたにくしょうがやき かきたまじる	○	ぶたにく なると たまご おしやべりみそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら らつかせい	しょうが ねぎ にんじん あかピーマン たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にら	★地産地消★ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	637kcal 29.5g 294mg	25.5g 2.3g
29 金	ごはん とうふナゲット② カレーぶたどんのぐ	○	とうふナゲット ぶたにく かまぼこ なつとう かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ こんにやく えのき グリーンピース こまつな キャベツ にんじん もやし のざわな	 食器は大切に使おう！	698kcal 32.0g 382mg	25.8g 2.3g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂 質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。

エネルギー	652kcal
たんぱく質	28.0g
脂 質	21.2g
カルシウム	449mg
食塩相当量	2.1g

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしやべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

※児童生徒の令和8年度の給食費は無償です。