



5月給食予定献立表



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

2026年度

日	曜日	スプーン	献立名	主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる	
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物		5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂
八十八夜献立				牛乳 お茶プリン	鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな	にんにく 筍	米	ごま油	838Kcal	
1	金		ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 田舎汁 筍のおかか煮	豚肉 さつま揚げ かつお節		人参 いんげん	◎大根 しめじ ねぎ	米 澱粉 砂糖 プリン	油	35.1g 23.2g 2.5g	
7	木		キーマカレー ライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・キーマカレー) ツナサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	にんにく コーン 玉ねぎ きゅうり	米 玄米 砂糖 ゼリー	油	902Kcal 30.6g 24.8g 2.4g	
8	金		煮込みうどん	牛乳 あじのみそ揚げ玉フライ こまつなともやしの和え物 パンダパン	鶏肉 油揚げ あじ みそ	牛乳	人参 こまつな	椎茸 白菜 ねぎ もやし	うどん パン 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	776Kcal 32.4g 31.3g 2.9g	
11	月		ごはん	牛乳 白身魚の香味焼き 富里豚汁 のりマヨサラダ	さくら みそ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	生姜 キャベツ ねぎ 切干大根 ごぼう ◎大根	米 砂糖	ごま油 油 マヨネーズ	779Kcal 36.1g 24.1g 2.7g	
12	火		かつお飯	牛乳 ヨーグルト 五目厚焼きたまご 有機大根のすまし汁 酒々井みそサラダ	かつお 鶏肉 みそ 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	三つ葉 人参 ほうれん草	生姜 きゅうり 玉ねぎ もやし ◎大根 椎茸 えのき	米 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	805Kcal 37.6g 25.6g 2.9g	
13	水		きなこ 揚げパン	牛乳 ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ ももゼリー	きなこ 豚肉	牛乳	人参 大根の葉 ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ かぶ きゅうり	パン 砂糖 ゼリー	油 ごま	777Kcal 26.8g 30.3g 2.4g	
14	木		富里ポークの ブルコギ丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・ブルコギ) キムチチゲ フルーツナタデココ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	にんにく 白菜 玉ねぎ みかん ◎大根 パイン しめじ 黄桃	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 油	856Kcal 34.1g 24.3g 2.8g	
15	金		ごはん	牛乳 ★イカフライ 肉じゃが 海藻と鶏肉の和え物	豚肉 鶏肉 いか	牛乳 ひじき わかめ 昆布	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	米 砂糖 パン粉 澱粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ごま	836Kcal 32.3g 22.0g 2.2g	
18	月		レタス チャーハン	牛乳 焼きぎょうざ(2個) たまごスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草 にら	コーン えのき ねぎ キャベツ 生姜 レタス みかん 玉ねぎ パイン	米 砂糖 澱粉 ぎょうざの皮 ゼリー	油 ごま油	793Kcal 26.4g 21.4g 2.6g	
食育の日				牛乳	ツナ	牛乳	人参	椎茸 枝豆	米 砂糖 パン粉 澱粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	840Kcal 35.6g 32.9g 3.8g	
19	火		酒々井産 3汁かけの かつひじきごはん	鶏肉のから揚げ(2個) 富里野菜のみそ汁 ごま和え	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 水菜 こまつな	にんにく 生姜 ◎大根 もやし 白菜	米 砂糖 澱粉	ごま ごま	779Kcal 30.7g 32.9g 3.4g	
20	水		ウインナー サンド	牛乳 メロンクリームソーダ風ゼリー ⇒(コッペパン・★ウインナー) つぶコーンポタージュ グリーンサラダ	ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 米粉 ゼリー	油	811Kcal 38.5g 23.6g 2.9g	
21	木		ごはん	牛乳 型抜きチーズ いわしの生姜煮 鶏団子汁 春キャベツのみそ炒め	いわし 鶏団子 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	大根の葉 人参 ピーマン	◎大根 玉ねぎ 椎茸 筍 にんにく 生姜 キャベツ	米 砂糖 澱粉	油	835Kcal 24.8g 27.9g 3.0g	
22	金		ハヤシライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・ハヤシルウ) 新じゃがいものサラダ りんご	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ りんご マッシュルーム きゅうり コーン	米 砂糖 玄米 じゃがいも	油 マヨネーズ	790Kcal 30.1g 21.6g 2.5g	
25	月		ねぎ塩 富里豚丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・ねぎ塩豚丼の具) 五目スープ フルーツゼリー	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	ねぎ レモン 玉ねぎ 筍 木耳 もやし みかん にんにく パイン	米 砂糖 麦 澱粉 ゼリー	ごま油	855Kcal 36.3g 29.6g 2.9g	
26	火		ごはん	牛乳 さばの照り焼き 新玉ねぎの酒々井みそ汁 ごぼうの甘辛煮	さば 牛肉 油揚げ みそ 豆腐 かつお節	牛乳	こまつな ◎人参	生姜 枝豆 ◎かぶ 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 澱粉	ごま油	773Kcal 28.2g 29.1g 3.1g	
27	水		食パン (りんごジャム)	牛乳 とうろけプリン 肉団子(2個) ジュリエンスープ コールスローサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	◎人参	セロリ きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ	パン 砂糖 パン粉 ジャム プリン	油	876Kcal 28.4g 28.3g 2.8g	
28	木		ごはん	牛乳 ★野菜コロッケ 厚揚げのそぼろ煮 和風サラダ	鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 のり	人参 いんげん こまつな	玉ねぎ 生姜 ◎大根 えのき グリーンピース	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	756Kcal 23.3g 19.0g 3.0g	
29	金		ごはん	牛乳 いちごクレープ 豆腐ハンバーグ はんぺん汁 有機人参サラダ	はんぺん 鶏肉 豆腐	牛乳	三つ葉 ◎人参	◎大根 玉ねぎ きゅうり レモン	米 砂糖 澱粉 クレープ	油	815Kcal 31.5g 26.2g 2.8g	

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつかます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

今月の目標

正しい食事のマナーを身につけよう！

— 手洗いについて —

今月の酒々井産 ・ コシヒカリ等米 ・ 酒々井みそ	今月の富里産 ・ 豚肉 ・ 鶏肉 ・ じゃがいも ・ ねぎ ・ 玉ねぎ ・ 枝豆 ・ 筍 ・ 白菜 ・ ほうれん草 ・ 人参 ・ 椎茸 ・ きのこ ・ 大根 ・ 三つ葉 ・ チンゲンサイ ・ 白菜
---------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	815Kcal
たんぱく質: 27~42g	31.5g
脂質: 18.4~27.7g	26.2g
食塩相当量 2.5g未満	2.8g

●いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう!

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。

また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入って

しまいます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



手洗いの後は、清潔なタオル
やハンカチでふきましょう♪

