



5がつきゅうしょくよていこんだてひょう

※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。

(酒々井小・大室台小)



2026年度

日	曜日	スプーン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			主 食	副 食	エネルギーのもと 炭水化物	体をつくるもと 脂質	体をつくるもと たんぱく質	体のちょうしをととのえるもと 無機質		体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質	
はちじゅうはちやこんだて											
1	金		ごはん	ぎゅうにゅう おちゃプリン あじのみそあげだまフライ いなかじる たけのこのおかか	こめ でんぷん さとう パンこ こむぎこ プリン	ごまあぶら あぶら	あじ みそ ぶたにく とうふ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たけのこ ◎だいこん しめじ ねぎ	637Kcal 25.8g 20.1g 2.0g
7	木	スプーン	キーマカレー ライス	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・キーマカレー) ツナサラダ はちみつレモンゼリー	こめ げんまい さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく コーン たまねぎ きゅうり	706Kcal 25.0g 21.7g 2.1g
8	金		にこみうどん	ぎゅうにゅう とりにくのおこうじやき こまつなともやしのあえもの パンダパン	うどん パン さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ にんにく はくさい ねぎ もやし	613Kcal 29.1g 24.9g 2.4g
11	月		ごはん	ぎゅうにゅう ★イカフライ とみさととんじる のりマヨサラダ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら マヨネーズ	いか みそ ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ きりぼしだいこん ごぼう ◎だいこん	595Kcal 25.8g 21.5g 2.2g
12	火		かつおめし	ぎゅうにゅう ヨーグルト ごもくあつやきたまご ゆうきだいこんのすましじる すいみそサラダ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	かつお とりにく みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	みつば にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり たまねぎ もやし ◎だいこん しいたけ えのき	622Kcal 31.2g 22.2g 2.4g
13	水	スプーン	ウインナー サンド	ぎゅうにゅう ⇒(コッペパン・★ウインナー) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ	パン	あぶら ごま	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ かぶ きゅうり	610Kcal 26.0g 27.7g 2.4g
14	木	スプーン	とみさとポーク のブルコギどん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・ブルコギ) キムチチゲ フルーツナタデココ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく はくさい たまねぎ みかん ◎だいこん パイン しめじ おうとう	640Kcal 27.3g 21.0g 2.3g
15	金	スプーン	ごはん	ぎゅうにゅう しろみざかなのこうみやき にくじゃが かいそうととりにくのあえもの	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく さわら みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ ねぎ キャベツ コーン	623Kcal 29.7g 18.7g 2.0g
18	月	スプーン	レタス チャーハン	ぎゅうにゅう はるまき たまごスープ フルーツあんじん	こめ さとう でんぷん セリー はるさめ はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン えのき ねぎ しょうが キャベツ レタス みかん たまねぎ パイン	692Kcal 21.7g 27.6g 2.4g
しょくいくのひ											
19	火		しすいさん 汁加の つひじきごはん	ぎゅうにゅう ももゼリー とうふハンバーグ とみさとやさしいみそしる ごまあえ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごま	ツナ とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな こまつな	しいたけ えだまめ たまねぎ もやし ◎だいこん はくさい	594Kcal 26.6g 19.1g 3.6g
20	水	スプーン	きなこ あげパン	ぎゅうにゅう つぶコーンポタージュ グリーンサラダ	パン こめこ さとう	あぶら	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ コーン キャベツ	661Kcal 23.8g 25.4g 2.3g
21	木		ごはん	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ いわしのしょうがに とりだんごじる はるキャベツのみそいため	こめ さとう でんぷん	あぶら	いわし とりだんご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	だいこんのは にんじん ピーマン	◎だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが キャベツ	616Kcal 31.7g 21.0g 2.5g
22	金	スプーン	ハヤシライス	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・ハヤシルウ) しんじゃがいものサラダ りんご	こめ げんまい じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ りんご マッシュルーム きゅうり コーン	637Kcal 20.2g 24.3g 2.5g
25	月	スプーン	ねぎしお とみさと ぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・ねぎしおぶたどんのく) ごもくスープ フルーツゼリー	こめ むぎ でんぷん ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	ねぎ レモン きくらげ たまねぎ たけのこ もやし みかん にんにく パイン	589Kcal 24.4g 19.0g 2.1g
26	火	スプーン	ごはん	ぎゅうにゅう ★やさしいコロッケ しんたまねぎのすいみそしる ごぼうのあまからに	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぎゅうにく みそ あぶらあげ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな ◎にんじん	えだまめ ◎かぶ たまねぎ ごぼう グリーンピース	613Kcal 24.3g 20.2g 2.3g
27	水	スプーン	しょくパン (りんごジャム)	ぎゅうにゅう とうけるプリン にくだんご(2こ) ジュリエンスープ コールスローサラダ	パン さとう パンこ ジャム プリン	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん	セロリ きゅうり たまねぎ コーン はくさい キャベツ	644Kcal 22.2g 24.4g 2.4g
28	木	スプーン	ごはん	ぎゅうにゅう さばのてりやき あつあげのそぼろに わふうサラダ	こめ さとう でんぷん	あぶら	とりにく だいず あつあげ さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ◎だいこん えのき しょうが	702Kcal 28.4g 29.6g 2.5g
29	金		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) はんぺんじる ゆうきにんじんサラダ	こめ でんぷん	あぶら	はんぺん とりにく	ぎゅうにゅう	みつば ◎にんじん	◎だいこん レモン たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	628Kcal 23.3g 24.5g 2.5g

※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きます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

こんげつのもくひょう

ただしいしょくじのマナーをみにつけよう！
— てあらいについて —

学校給食摂取基準(8~9歳)	当月平均
エネルギー: 650Kcal	634Kcal
たんぱく質: 21~33g	25.9g
脂質: 14.4~21.7g	22.9g
食塩相当量2.0g未満	2.3g

●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。



てあらいの後は、清潔なタオル
やハンカチでふきましょう♪

