

# 5月学校給食献立予定表

今月の目標 みんななかよく たのしくたべよう

令和8年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう				
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校		中学校		
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ごはん 牛乳	すましじる あかうのみそマヨやき たけのこごはんのぐ かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ あかう みそ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう かしわもち※	にんじん ほししいだけ えのきたけ ねぎ たけのこ えだまめ ごぼう	705	30.0	847	36.4	
7	木	こどもパン 牛乳	トマトとレタスのたまごスープ スパイシーチキン イタリアンサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく チーズ	こどもパン あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん こまつな トマト <b>レタス</b> キャベツ きゅうり あかピーマン	607	29.8	749	35.4	
8	金	ごはん 牛乳	チンゲンサイときのこのみそじる あじフリッター (小②中③) マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とうふ <b>みそ</b> あじフリッター	ごはん マカロニ さとう あぶら	にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	578	21.3	739	26.7	
11	月	ごはん 牛乳	だいこんとわかめのみそじる いわしのかばやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ <b>みそ</b> いわし ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま	ねぎ だいこん こまつな しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	625	24.9	779	30.0	
12	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	コーンわかめラーメン (しる) むしえびしゅうまい (小②中③) こまつなごまびたし ミニアセロラゼリー (小①中②)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ えびしゅうまい	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう アセロラゼリー	にんじん もやし <b>たまねぎ</b> とうもろこし ねぎ こまつな キャベツ	548	25.7	758	34.7	
13	水	ごはん 牛乳	もすくじる とりにくのみそづけやき にくやさしいため	ぎゅうにゅう かまぼこ もすく とりにく みそ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ほうれんそう にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし いら	590	27.6	733	33.5	
14	木	ロールコッペパン 牛乳	アスパラとまめのスープ インディアンスパゲッティ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ぶたにく	ロールコッペパン あぶら さとう スパゲッティ	にんじん <b>たまねぎ</b> アスパラガス トマト にんにく ぶなしめじ キャベツ <b>きゅうり</b> あかピーマン とうもろこし	625	24.6	803	30.6	
15	金	ごはん 牛乳	キーマカレー コーンコロッケ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず チーズ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア コーンコロッケ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご れいとうみかん	769	26.4	968	32.4	
18	月	ごはん 牛乳	ちゅうかふうわかめスープ いかのスタミナやき ぶたにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ いか ぶたにく ひじき	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな しょうが	563	26.9	701	32.5	
19	火	じごなうどん 牛乳	さんさいうどん (しる) ちくわのこうみあげ (小①中②) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ やきちくわ かいそうミックス	じごなうどん あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ さんさい ほししいだけ こまつな ねぎ パセリ もやし きゅうり にんじん	571	23.5	812	31.5	
20	水	ごはん 牛乳	はるいろクリームスープ チキンのハーブやき ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク なまクリーム とりにく	ごはん バター じゃがいも こむぎこ オリーブオイル あぶら さとう	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん	620	24.8	771	30.1	
21	木	ツイストパン 牛乳	ABCスープ とうふナゲット (小②中③) さくさくサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト とうふナゲット	ツイストパン あぶら マカロニ ごま さとう	<b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ こまつな えだまめ <b>きゅうり</b> れんこん	572	20.4	744	25.5	
22	金	ごはん 牛乳	みぞれじる たらのしんたまソースかけ なまあげのにくみそいため	ぎゅうにゅう とうふ たら ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん ねぎ にんにく <b>たまねぎ</b> しょうが こまつな	658	30.3	823	37.1	
25	月	ごはん 牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそじる さわらのさいきょうやき ひじきのいために	ぎゅうにゅう とうふ <b>みそ</b> さわらさいきょうづけ ぶたにく ひじき	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう	570	24.8	703	29.7	
26	火	ホットちゅうかめん 牛乳	サンラータンめん (しる) やきぎょうざ (小②中③) きゅうりときゃべつのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら でんぶん ラーゆ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ えのきたけ もやし きゅうり <b>キャベツ</b>	544	25.4	715	32.3	
27	水	ごはん 牛乳	だんごじる とりてん いらぶたいために	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん すいとん こむぎこ エッグフリーマヨネーズ あぶら さとう	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな しょうが にんにく <b>キャベツ</b> いら	691	25.7	862	31.1	
28	木	こどもパン 牛乳	ミネストローネ ハンバーグデミグラスソースかけ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	こどもパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ トマト パセリ <b>キャベツ</b> アスパラガス とうもろこし	597	23.5	763	29.2	
29	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	はるさめとかぶのスープ ブルコギ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん <b>かぶ</b> こまつな にんにく たまねぎ もやし いら だいこん あかピーマン きゅうり	583	25.4	757	32.6	
18回		◎材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ◎毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？			◎ <b>本字</b> の食品は、川島町産の食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量	612	25.6	779	31.7

※食物アレルギー情報

5月1日(金)の『かしわもち』には“ココナッツオイル”が含まれます。



★給食の写真をホームページに掲載しています。

ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。