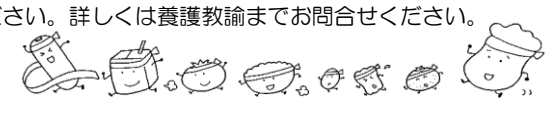
令和8年　 　5月　よていこんだてひょう　

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価
					体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		Ｉネルギー(kcal)
			しゅしょく	ふくしょく	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
											脂質(g)
											食塩相当量(g)
1	金	○	ごはん	さけのさいきょうやき ちぐさあえ わかたけ汁 かしわもち	さけ 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	米 さとう かしわもち	ごま ごま油	649 25.4 17.5 2.1
7	木	○	むぎごはん	チキンカレー やさいチップス ビーンズサラダ	とり肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ れんこん えだまめ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう さつまいも	サラダ油 バター ドレッシング	705 24.4 21.7 2.1
8	金	○	むぎごはん	ぶた肉のしょうがやき ばいせんごまあえ きりぼしだいこんのみそ汁 あおのりこざかな	ぶた肉 とうふ	牛乳 カタクチイワシ あおのり	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ きりぼしだいこん ながねぎ	米 麦	ごま ドレッシング	657 27.8 23.8 2.3
11	月	○	ごはん	さばのしおやき なっとうあえ おじゃがもち汁	さば なっとう ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ	米 おじゃがもち	ごま サラダ油	656 28.7 19.7 2.3
12	火	○	むぎごはん	チンジャオロースー きゅうりのちゅうかごまあえ はるさめスープ アセロラミルク	牛肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり 干ししいたけ	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ アセロラミルク	サラダ油 ごま油 ごま	632 21.8 18.6 2.4
13	水	○	しょくパン (キャラメルクリーム)	手作りポテトグラタン ジュリエンヌスープ フルーツとゼリーミックス	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ みかん缶 パイン缶	パン じゃがいも こむぎこ パンこ ゼリー	サラダ油 バター キャラメルクリーム	709 22.2 26.0 2.4
14	木	○	ごはん	かつおフライ マヨおひたし かぶのみそ汁	かつお ハム かつおぶし 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぶ葉	もやし かぶ	米 パンこ	サラダ油 マヨネーズ	646 24.7 20.7 2.1
15	金	○	ごはん （さけふりかけ）	なまあげのそぼろあんかけ キャベツとツナのサラダ かき玉汁 くろごまプリン	なまあげ とり肉 ツナ たまご なると さけ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり 干ししいたけ たまねぎ	米 さとう かたくりこ ごまプリン	サラダ油	685 26.8 23.6 2.3
18	月	○	ごはん	ほっけいちやぼし わかめサラダ じゃがいものカレーそぼろに ベビーチーズ	ほっけ ぶた肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう じゃがいも かたくりこ	ごま油 ごま サラダ油	671 30.7 20.2 2.0
19	火	○	むぎごはん	ぶたどんの具 さやいんげんのごまあえ すまし汁 オレンジ	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ オレンジ	米 麦 さとう 花ふ	サラダ油 ごま マヨネーズ	602 24.1 16.5 2.1
20	水	○	むぎごはん	手作りハンバーグ こまつなとコーンのソテー やさいスープ	牛肉 ぶた肉 だいず ウインナー	牛乳	トマト こまつな にんじん パセリ	たまねぎ もやし コーン 干ししいたけ キャベツ	米 麦 パンこ さとう じゃがいも	バター	666 27.9 21.8 1.9
21	木	○	ごはん	あじいそべフライ そくせきづけ とん汁 アーモンド	あじ ぶた肉	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しょうが ごぼう ながねぎ	米 さといも パンこ	サラダ油 ごま アーモンド	663 25.5 22.8 2.0
22	金	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい ごぼうサラダ しょうゆラーメンスープ ブルーベリータルト	ぶた肉 やきぶた なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし コーン ながねぎ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ タルト	マヨネーズ ごま サラダ油	637 25.0 21.4 2.2
25	月	❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀		振り替え休業日						❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀	
26	火	○	ごはん	ミナミカマスのしおやき ひじき五目に キャベツとぶた肉のみそ汁 ソフールげんきヨーグルト	ミナミカマス ちくわ だいず ぶた肉 油あげ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう	サラダ油	640 28.9 17.4 2.5
27	水	○	こめこパン	プレーンオムレツ ブロッコリーのツナマヨあえ コーンスープ プチトマト	たまご ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ プチトマト	れんこん たまねぎ コーン	こめこパン こめこ	マヨネーズ サラダ油 なまクリーム	679 27.2 28.1 2.3
28	木	○	ごはん	とりのからあげレモンソース ごまあえ じゃがいものみそ汁 ひとくちマンゴーゼリー	とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	にんにく しょうが レモン汁 もやし えのきたけ	米 かたくりこ さとう じゃがいも おふ ゼリー	サラダ油 ごま	700 29.8 19.0 2.2
29	金	○	むぎごはん	ハヤシライス アスパラガスのソテー アンデスメロン	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン メロン	米 麦 さとう こむぎこ じゃがいも	サラダ油 なまクリーム バター	690 21.1 23.3 1.9

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



学校給食摂取基準（小学4年）	月平均
熱量： 650kcal	664
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)	26.0
脂質： 19.5g(範囲14.4～21.7g)	21.3
食塩相当量： 2.0g以下	2.2