

令和8年  
5月



# 賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります	体の中での主なはたらき			1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤の食品 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	黄の食品 熱や力になる (炭水化物)	緑の食品 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	
1金		午前授業 (給食なし)				
7木	○	ごはん チンジャオロース キャベツのごまあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご もめんとうふ	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ すりごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ビーマン キャベツ にら えのきたけ	517 kcal 24.0 g 16.0 g 1.8 g
8金	○	麦ごはん チキンカレー だいこんサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ごはん おしむぎ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん とうもろこし バナナ	633 kcal 20.1 g 19.4 g 2.3 g
11月	○	麦ごはん なっとう だいこんのそぼろに わかめのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	ごはん おしむぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん だいこん グリンピース ねぎ キャベツ オレンジ	563 kcal 23.9 g 15.9 g 2.5 g
12火	○	たけのこごはん ちくわのいそべあげ あおなとおくらのおひたし すましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ あおのり かつおぶし もめんとうふ	ごはん あぶら	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ ほうれんそう おくら もやし みつば まいたけ	562 kcal 21.8 g 17.2 g 3.2 g
13水	○	ごはん ぶたにくのブルコギふういため ちゅうかナムル さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	ごはん こめあぶら さとう まあぶら さつまいも	たまねぎ ぶなしめじ ビーマン もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ	589 kcal 24.2 g 18.5 g 2.3 g
14木	○	ミルクパン ヤンニョムチキン コールスローサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン ごまあぶら さとう マヨネーズ	にんじん キャベツ とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	650 kcal 25.2 g 18.6 g 2.4 g
15金	○	ごはん さばのねぎみそふうに にくじゃが ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	ごはん こめあぶら しらたき じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう もやし ねぎ	612 kcal 27.0 g 20.3 g 2.3 g
16土	運動会					
17日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」					
18月	振替休業日					
19火	○	ごはん おやこに ブロッコリーのゆかりあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご もめんとうふ みそ	ごはん あわゆきふ あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース ほししいたけ キャベツ なめこ ねぎ	552 kcal 26.2 g 18.0 g 2.1 g
20水	○	ごはん あつあげのきのこあんかけ ジャーマンポテト こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ウインナー みそ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも バター	えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし こまつな	543 kcal 21.8 g 16.8 g 2.0 g
21木	○	わかめラーメン あげぎょうざ (2こ) バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	ラーメン ごまあぶら こめあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし メンマ ねぎ とうもろこし バナナ	524 kcal 22.2 g 17.1 g 2.7 g
22金	○	ごはん たらのあますあんかけ いそかあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう たら のり あぶらあげ みそ	ごはん はくりきこ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう はくさい	504 kcal 25.8 g 12.9 g 2.2 g
25月	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのにも じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき みそ	ごはん じゃがいも しらたき さとう	しょうが にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	546 kcal 26.8 g 17.1 g 2.1 g
26火	○	チャーハン きりほしだいこんさらだ わんたんスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ごはん おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	にんじん ほししいたけ ねぎ きりほしだいこん きゅうり こまつな もやし にら	501 kcal 18.6 g 14.8 g 1.7 g
27水	○	ごはん さわらのうめやき キャベツのしおこんぶあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ もめんとうふ みそ しおこんぶ	ごはん いりごま	キャベツ にんじん きゅうり だいこん	516 kcal 26.8 g 17.0 g 1.6 g
28木	○	スパゲッティ ミートソース ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ツナ	スパゲッティ バター マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり	589 kcal 27.2 g 22.9 g 2.4 g
29金	○	ごはん あつやきたまご ぶたばらとだいこんのもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが だいこん いんげん はくさい えのきたけ ねぎ	567 kcal 27.9 g 18.3 g 2.0 g