

# 令和8年5月予定献立表

白岡市(小学校)

| 日                     | 曜日        | 献立名                         | 主な材料とその働き(アレルギー含む)    |                     |                                     | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-----------------------|-----------|-----------------------------|-----------------------|---------------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|
|                       |           |                             | 力や筋になるもの              | 血や肉になるもの            | 体の調子をととのえるもの                        |                 |              |
| 1                     | 金         | グリーンピースいりわかめごはん             | こめ                    | わかめごはんのもと           | グリーンピース                             | 697             | 23.3         |
|                       |           | 牛乳【乳】                       |                       | 牛乳                  |                                     |                 |              |
|                       |           | とうふハンバーグおろしソース              | さとう                   | とうふハンバーグ            | だいこん                                |                 |              |
|                       |           | きんぴらごぼろ                     | ごまあぶら さとう             | さつまあげ               | にんじん ごぼろ こんにゃく                      |                 |              |
|                       |           | かきたまじる【卵】                   | でんぷん                  | とうふ たまご             | にんじん こまつな                           |                 |              |
| かしわもち                 | かしわもち     |                             |                       |                     |                                     |                 |              |
| 7                     | 木         | しよパン【小麦】<br>(メープルジャム)       | パン メープルジャム            |                     |                                     | 653             | 24.9         |
|                       |           | 牛乳【乳】                       |                       | 牛乳                  |                                     |                 |              |
|                       |           | かぼちゃのミートソース<br>グラタン【乳・小麦】   | あぶら バター こむぎこ          | とりにく ぶたにく<br>牛乳 チーズ | かぼちゃ たまねぎ                           |                 |              |
|                       |           | グリーンサラダ                     | ドレッシング                |                     | キャベツ きゅうり ブロッコリー                    |                 |              |
|                       |           | アルファベットスープ<br>【小麦】          | マカロニ                  | ウインナー               | キャベツ にんじん たまねぎ<br>とうもろこし パセリ        |                 |              |
| 8                     | 金         | ごはん                         | こめ                    |                     |                                     | 634             | 26.8         |
|                       |           | 牛乳【乳】                       |                       | 牛乳                  |                                     |                 |              |
|                       |           | さきみフライ【小麦】                  | こむぎこ パンこ あぶら          | とりにく                |                                     |                 |              |
|                       |           | はなやさいサラダ                    | ドレッシング                |                     | ブロッコリー カリフラワー パプリカ                  |                 |              |
|                       |           | しんじやがいものみそじる                | じやがいも                 | みそ あぶらあげ            | たまねぎ こまつな にんじん                      |                 |              |
| 11                    | 月         | ごはん                         | こめ                    |                     |                                     | 636             | 25.3         |
|                       |           | 牛乳【乳】                       |                       | 牛乳                  |                                     |                 |              |
|                       |           | あつやきたまご【卵・小麦】               |                       | あつやきたまご             |                                     |                 |              |
|                       |           | かふうあえ                       | ごまあぶら さとう ごま          |                     | こまつな にんじん もやし きゅうり                  |                 |              |
|                       |           | あつあげとぶたにくのみそ<br>いため         | あぶら さとう               | ぶたにく あつあげ みそ        | しょうが たまねぎ<br>にんじん ビーマン キャベツ<br>しいたけ |                 |              |
| 12                    | 火         | くろパン【小麦】                    | パン                    |                     |                                     | 698             | 23.3         |
|                       |           | 牛乳【乳】                       |                       | 牛乳                  |                                     |                 |              |
|                       |           | フィッシュアンドチップス                | でんぷん あぶら じやがいも<br>さとう | ホキ                  |                                     |                 |              |
|                       |           | かいせろサラダ                     | ドレッシング                | わかめ                 | キャベツ きゅうり                           |                 |              |
|                       |           | コンポータージュ【乳・小麦】              | じやがいも こむぎこ バター        | 牛乳                  | たまねぎ にんじん<br>とうもろこし パセリ             |                 |              |
| 13                    | 水         | だいずいりキーマカレー<br>【小麦】(むぎこごはん) | こめ むぎ あぶら カレールウ       | とりにく だいず            | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>ピーマン トマト     | 692             | 32.1         |
|                       |           | 牛乳【乳】                       |                       | 牛乳                  |                                     |                 |              |
|                       |           | とりにくのマーマレードゆき<br>てづくりふくじんづけ | マーマレードジャム あぶら<br>さとう  | とりにく                | だいこん きゅうり しょうが れんこん                 |                 |              |
| 14                    | 木         | タンメン<br>(ちゅうかめん)【小麦】        | ちゅうかめん あぶら            | ぶたにく なた             | にんにく にんじん もやし キャベツ<br>にら            | 682             | 26.5         |
|                       |           | 牛乳【乳】                       |                       | 牛乳                  |                                     |                 |              |
|                       |           | まっちゃんあずきおしん<br>【小麦・乳】       | ホットケーキミックス<br>あまなっとう  | 牛乳                  | まっちゃん                               |                 |              |
| 15                    | 金         | ココアあげパン【小麦】                 | パン あぶら ココア さとう        |                     |                                     | 638             | 25.2         |
|                       |           | 牛乳【乳】                       |                       | 牛乳                  |                                     |                 |              |
|                       |           | ポイルウインナー                    |                       | ウインナー               |                                     |                 |              |
| 18                    | 月         | ワンタンスープ【小麦】                 | ワンタンのかわ               | とりにく                | にんじん たまねぎ<br>にら                     | 655             | 29.1         |
|                       |           | 牛乳【乳】                       |                       | 牛乳                  |                                     |                 |              |
|                       |           | ひじきごはん                      | こめ あぶら さとう            | とりにく ひじき            | にんじん えだまめ                           |                 |              |
| 牛乳【乳】                 |           | 牛乳                          |                       |                     |                                     |                 |              |
| アジフライ【小麦】             | あぶら       | アジフライ                       |                       |                     |                                     |                 |              |
| ウインナーとキャベツ<br>のソテー【乳】 | バター       | ウインナー                       | キャベツ とうもろこし           |                     |                                     |                 |              |
| とんじる                  | あぶら じやがいも | ぶたにく みそ                     | ごぼう だいこん<br>ぶなしめじ ねぎ  |                     |                                     |                 |              |

| 日                | 曜日                 | 献立名                     | 主な材料とその働き(アレルギー含む)  |                    |   | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|------------------|--------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|---|-----------------|--------------|
|                  |                    |                         | 力や筋になるもの            | 血や肉になるもの           | 体の調子をととのえるもの                                  |                 |              |
| 19               | 火                  | チキンライス【乳】               | こめ あぶら バター          | とりにく               | パプリカ たまねぎ                                     | 642             | 27.8         |
|                  |                    | 牛乳【乳】                   |                     | 牛乳                 |   |                 |              |
|                  |                    | ポパイオムレット【卵・乳】           | さとう                 | たまご 牛乳 ベーコン<br>チーズ | ほうれんそう  |                 |              |
|                  |                    | コーンサラダ                  | ドレッシング              |                    | とうもろこし キャベツ きゅうり                              |                 |              |
|                  |                    | にくだんごとピーフンのスープ          | ピーフン                | にくだんご              | たまねぎ にんじん キャベツ                                |                 |              |
| 20               | 水                  | ロールパン【小麦】               | パン                  |                    |   | 646             | 25.5         |
|                  |                    | 牛乳【乳】                   |                     | 牛乳                 |   |                 |              |
|                  |                    | ホキのトマトソースかけ【小麦】         | でんぷん あぶら こむぎこ さとう   | ホキ                 | にんじん たまねぎ<br>ピーマン トマト                         |                 |              |
|                  |                    | こんにゃくサラダ                | ドレッシング              |                    | こんにゃく キャベツ きゅうり                               |                 |              |
|                  |                    | はなやさいのクリーム<br>ソテー【小麦・乳】 | じやがいも バター こむぎこ      | ぶたにく 牛乳            | にんじん たまねぎ<br>カリフラワー<br>ブロッコリー ぶなしめじ           |                 |              |
| 21               | 木                  | ごはん                     | こめ                  |                    |   | 616             | 29.2         |
|                  |                    | 牛乳【乳】                   |                     | 牛乳                 |   |                 |              |
|                  |                    | にくパオズ                   | さとう ごまあぶら           | にくパオズ              | きゅうり だいこん<br>もやし                              |                 |              |
|                  |                    | ちゅうかあえ                  |                     |                    | しょうが にんにく<br>にんじん ねぎ<br>しいたけ たけのこ             |                 |              |
|                  |                    | マーボー豆腐                  | あぶら さとう でんぷん        | ぶたにく みそ とうふ        |   |                 |              |
| 22               | 金                  | こどもパン【小麦】               | パン                  |                    |   | 660             | 25.4         |
|                  |                    | 牛乳【乳】                   |                     | 牛乳                 |   |                 |              |
|                  |                    | メンチカツ【小麦】               | あぶら                 | メンチカツ              |   |                 |              |
|                  |                    | キャベツのソテー                | あぶら                 |                    | キャベツ にんじん<br>とうもろこし                           |                 |              |
|                  |                    | じやがだんごスープ               | じやがいも でんぷん          | とりにく とうふ           | にんじん たまねぎ<br>こまつな                             |                 |              |
| ヨーグルト【乳】         |                    | ヨーグルト                   |                     |                    |   |                 |              |
| 25               | 月                  | ごはん                     | こめ                  |                    |   | 632             | 25.6         |
|                  |                    | 牛乳【乳】                   |                     | 牛乳                 |   |                 |              |
|                  |                    | とりのからあげ                 | でんぷん あぶら            | とりにく               | しょうが にんにく                                     |                 |              |
|                  |                    | いんげんとキャベツのごまあえ          | ごま さとう              |                    | キャベツ いんげん<br>にんじん                             |                 |              |
|                  |                    | しらたまじる                  | しらたまだんご             | ぶたにく               | にんじん だいこん<br>ぶなしめじ ほうれんそう                     |                 |              |
| 26               | 火                  | はちみつパン【小麦】              | パン                  |                    |   | 643             | 25.7         |
|                  |                    | 牛乳【乳】                   |                     | 牛乳                 |   |                 |              |
|                  |                    | ブロッコリーのツナマヨ<br>き【乳】     | あぶら ノンエッグマヨネーズ      | まぐろ チーズ            | ブロッコリー たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>とうもろこし                |                 |              |
| ウインナーとほうれんそうのソテー | あぶら                | ウインナー                   | ほうれんそう もやし          |                    |   |                 |              |
| ポークビーンズ          | じやがいも あぶら          | だいず ぶたにく                | たまねぎ にんじん<br>トマト    |                    |   |                 |              |
| 27               | 水                  | ぶたキムチどん<br>(ごはん)        | こめ あぶら ごまあぶら        | ぶたにく               | にんにく にんじん<br>たまねぎ たけのこ<br>こんにゃく にら<br>はくさいキムチ | 667             | 26.4         |
|                  |                    | 牛乳【乳】                   |                     | 牛乳                 |   |                 |              |
|                  |                    | えびしゅうまい<br>【小麦・えび】      |                     |                    |   |                 |              |
| レンファンタン【卵】       | はるさめ でんぷん<br>ごまあぶら | とうふ たまご                 | にんじん とうもろこし<br>こまつな |                    |   |                 |              |
| 28               | 木                  | きつねうどん<br>(しこなうどん)【小麦】  | しこなうどん              | とりにく なた<br>あぶらあげ   | ほうれんそう<br>にんじん ねぎ<br>しいたけ                     | 610             | 25.7         |
|                  |                    | 牛乳【乳】                   |                     | 牛乳                 |   |                 |              |
|                  |                    | そらまめのかきあげ【小麦】           | こむぎこ あぶら            | ちくわ                | そらまめ ごぼう<br>たまねぎ<br>とうもろこし                    |                 |              |
| キャベツのおひたし        |                    | かつおぶし                   | キャベツ にんじん           |                    |   |                 |              |
| 29               | 金                  | ごはん                     | こめ                  |                    |   | 639             | 25.2         |
|                  |                    | 牛乳【乳】                   |                     | 牛乳                 |   |                 |              |
|                  |                    | さばのみそゆき                 | さとう                 | さば みそ              | しょうが  |                 |              |
|                  |                    | こんにゃくソテー                | あぶら さとう ごまあぶら       | とりにく               | にんじん とうもろこし<br>こまつな<br>しょうが こんにゃく             |                 |              |
|                  |                    | けんちんじる                  |                     | とうふ あぶらあげ          | ごぼう にんじん<br>だいこん<br>チンゲンサイ ねぎ                 |                 |              |

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ◎ 8大アレルギー(卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ)については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。



|       |     |      |
|-------|-----|------|
| 基準栄養量 | 650 | 27.6 |
| 平均栄養量 | 652 | 26.3 |