

令和8年

5月 小学校 学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日曜	 こんだてめい  食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) えんぷん(g)	
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる食品 (みどり)					
1 金	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご 小松菜のごまあえ えびしんじょ汁 かしわもち	ごはん さとう かしわもち	ごま	たまご えびしんじょ	牛乳	こまつな にんじん みずな	だいこん もやし えのきたけ ねぎ しいたけ	640 23.2 13.7 2.7 588
7 木	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き ぎつねごはんの具 厚揚げ入りみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	赤魚 とりにく 油あげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし ねぎ	28.9 17.8 2.6 632
8 金	うどん	牛乳	いかメンチ チンゲンサイのおかかあえ カレーうどん汁	うどん パン粉	ごま あぶら	いか ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ねぎ	26.0 22.1 3.8 588
11 月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ パンパンジーサラダ ワントンスープ	ごはん さとう ワンタンの皮 かつくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	かに たまご とりにく なたに	牛乳	にんじん チンゲンサイ なら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	23.3 17.0 1.9 622
12 火	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ キャベツのあさづけ 呉汁	ごはん パン粉 じゃがいも	あぶら ごま	あじ ぶたにく とうふ みそ 豆乳	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	25.2 21.0 1.8 648
13 水	ごはん	牛乳	ハヤシライス 大根とツナのサラダ グレープゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ にんにく	20.5 19.1 2.1 697
14 木	小ロールパン	牛乳	肉だんご(2) 五目やきそば いちごゼリーフルーツあえ	パン やきそば 麺 ゼリー	あぶら	肉だんご ぶたにく いか えび	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ にんにく パイン もも	26.1 24.4 2.8 584
15 金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) 三色サラダ 豆腐チゲ	ごはん ぎょうざの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん なら	きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ はくさい にんにく しょうが もやし ねぎ	23.4 18.0 2.8 615
18 月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き のり酢あえ どんこ汁	ごはん さとう じゃがいも かつくりこ	ごま油 ごま バター	とりにく ぶたにく	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン しょうが	23.7 17.8 2.5 648
19 火	ラーメン	牛乳	海鮮しゅうまい(2) 小松菜のナムル 塩ラーメンスープ いちごタルト	ラーメン しゅうまいの皮 かつくりこ	あぶら ドレッシング	えび ぶたにく なたに	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ コーン	25.1 20.3 4.0 640
20 水	背割り コッペパン	コーヒー 牛乳	スラッピージョー マカロニツナサラダ يونق Кремスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナ だいず ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	24.5 21.5 2.9 609
21 木	ごはん	牛乳	かつおフライ(ソ) コーンの磯煮 キャベツ豚汁	ごはん じゃがいも パン粉 さとう	あぶら	かつお とうふ ぶたにく みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン だいこん ねぎ こんにやく	27.1 16.2 2.6 617
22 金	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め うま塩もやし 韓国風すいとん	ごはん すいとん さとう かつくりこ	あぶら ドレッシング	厚揚げ みそ ぶたにく ミートボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ なら	キャベツ きゅうり もやし だいこん はくさい にんにく しょうが たまねぎ	23.5 18.2 2.5 618
25 月	ごはん	牛乳	二色そばろ 香味づけ みそけんちん汁	ごはん さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ たまご ちくわ 油あげ だいず みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん しょうが ねぎ こんにやく ごぼう	25.6 20.6 2.9 698
26 火	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく ひよこめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン ごぼう たまねぎ にんにく しょうが	22.0 20.4 2.7 643
27 水	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) キムチあえ 小松菜のみそ汁	ごはん かつくりこ	あぶら	とりにく 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	26.5 25.3 2.7 685
28 木	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	ハンバーグマトソースかけ コールスローサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ハンバーグ ウィナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん	26.0 29.4 3.0 636
29 金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 三色あえ 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	さば ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ しらたき	24.9 21.1 2.4 634

行事食 ~こどもの日~

わかめごはん 牛乳
だし巻きたまご
小松菜のごまあえ
えびしんじょ汁 かしわもち



5月5日は、「こどもの日」端午の節句です。
こどもの健やかな成長を願う行事です。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の願いも込められています。

- きゅうり、こまつな、キャベツは前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。

月平均栄養量

634
24.8
20.2
2.7

5月29日は、「こんにやくの日」です。
こんにやくの歴史はとても古く、原料のこんにやくいも自体はさいもなどと一緒に、すでに縄文時代に伝来したとされます。中国の唐の時代、灰汁で固めてこんにやくにして食べたという記録があり、やがて日本に製法が伝わりました。鎌倉時代以降になると広く食べられるようになり、江戸時代後期には「こんにやく粉」も発明されて、一年中食べられるようになりました。

