

令和8年5月 学校給食献立表

日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1	金	ちゅうかおこわ 牛乳 わかどりのりよくちやあげ チンゲンサイのおひたし わかたけじる かしわもち 	こめ もちごめ てんぷらこ こむぎこ かしわもち	あぶら	やきぶた とりにく いとかつお とうふ うずらたまご	牛乳 わかめ	まっちゃ にんじん チンゲンサイ ねぎ	しいたけ えだまめ ごぼう しょうが はくさい たけのこ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	586 28.2 19.6	662 31.6 21.8	777 37.2 25.1	Kcal g g
7	木	チキンカレー(むぎごはん) 牛乳 ペイクドウィナー ツナサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ウィンナー まぐろ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	キャベツ コーン レモンかじゅう にんにく たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	565 18.7 22.9	698 24.0 28.2	822 27.2 30.2	Kcal g g
8	金	げんりょうわかめごはん 牛乳 そらまめのかきあげ きりぼしだいごんのシャキシャキあえ にくうどん	こめ てんぷらこ こむぎこ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	えび きゅうり にく	牛乳 わかめ こにぼし	にんじん ねぎ	そらまめ たまねぎ きりぼしだいごん もやし きゅうり しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	559 20.5 16.3	638 23.0 17.7	759 26.7 20.1	Kcal g g
11	月	コッペパン 牛乳 いかのフリッター うめドレッシングあえ チリコンカン	パン てんぷらこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	いか だいず ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	だいごん はくさい コーン ななおれうめ にんにく たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	538 26.9 20.4	671 32.4 23.8	825 39.4 28.1	Kcal g g
12	火	とりごぼうどん 牛乳 かいそうサラダ かきたまじる	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく あげ あかみそ やきぶた たまご	牛乳 わかめ かいそうミックス	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 20.0 11.3	600 26.9 16.5	750 31.9 18.7	Kcal g g
13	水	まめごはん 牛乳 ぶりのてりやき きなごサラダ あつあげとわかめのみそしる	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	ぶり きなこ あつあげ むぎみそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ぶんどまめ もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	541 25.3 19.1	621 29.0 21.7	734 33.6 24.7	Kcal g g
14	木	ハインパン 牛乳 ハニーマスタードチキン りんごサラダ そらまめいりクリームスープ	パン さとう でんぷん はちみつ じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	ダイスハイン キャベツ きゅうり りんご たまねぎ そらまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	528 24.8 16.8	660 30.0 19.6	815 36.3 22.6	Kcal g g
15	金	ごはん 牛乳 アーモンドいり パンサンスー マーボーどうふ	こめ さとう はるさめ でんぷん	アーモンド ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく だいず あかみそ	牛乳 こにぼし	にんじん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	561 25.7 17.7	637 29.3 19.3	795 35.1 22.3	Kcal g g
18	月	げんりょうコッペパン 牛乳 マーレードポーク コーンソー スープバゲティ ヨーグルト	パン マーレードジャム ライスパスタ	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく まぐろ ベーコン とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん パセリ	もやし コーン たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	543 28.3 18.3	620 32.4 20.5	761 38.9 23.9	Kcal g g
19	火	ごはん 牛乳 かつおのあげに きゅうりのしおこんぶあえ いらたまじる	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	かつお とうふ たまご	牛乳 しおこんぶ	にんじん ニラ	しょうが きゅうり えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	576 27.6 17.7	657 31.6 19.5	824 38.0 22.4	Kcal g g
20	水	ごはん 牛乳 わかどりのスタミナやき カラフルナムル とうふのごもくあんかけ	こめ みずあめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ ぶたにく	牛乳	パプリカ にんじん チンゲンサイ	にんにく りんご きゅうり もやし きりぼしだいごん コーン しいたけ たまねぎ はくさい しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	544 27.0 15.6	620 30.6 17.0	773 36.7 19.3	Kcal g g
21	木	ごはん 牛乳 やしししゃも アーモンドあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも いとこんにやく	アーモンド あぶら	ぶたにく	牛乳 しししゃも	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	528 20.9 15.0	609 24.5 17.1	767 29.6 19.6	Kcal g g
22	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ あげとやさいのみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とうふ あげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり はくさい もやし えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	543 22.9 16.5	616 26.1 18.0	772 31.0 20.6	Kcal g g
25	月	コッペパン 牛乳 ささみのレモンソース コールスロー ビーフンじる みしょうかん	パン てんぷん さとう ビーフン	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ささみ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	レモンかじゅう きゅうり キャベツ コーン はくさい しめじ みしょうかん	エネルギー たんぱく質 脂質	518 25.0 18.0	643 30.1 20.9	788 36.3 24.3	Kcal g g
26	火	おやこどん(むぎごはん) 牛乳 さばのしおやき せんぎりサラダ	こめ むぎ さとう	アーモンド あぶら	さば とりにく たまご	牛乳	にんじん	だいごん きゅうり すだちかじゅう しいたけ はくさい たまねぎ きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	532 26.9 21.7	645 31.8 24.7	803 38.1 28.7	Kcal g g
27	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう さつまじる	こめ こむぎこ てんぷらこ こんにやく さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	ちくわ ぶたにく とりにく むぎみそ	牛乳 あおりのり	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	570 20.5 15.2	651 23.2 16.5	818 27.8 18.7	Kcal g g
28	木	アップルパン 牛乳 とりにくのこうそうやき はるキャベツのサラダ ワンタンスープ	パン さとう ワンタン	オリーブあぶら あぶら ごまあぶら	とりにく ロースハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	クリスタルアップル きゅうり キャベツ たまねぎ えのき レモンかじゅう きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質	479 23.2 17.1	604 28.2 19.8	745 34.1 23.1	Kcal g g
29	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのさつぱりやき こまつなとひじきのいためもの つくねじる	こめ さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ きゅうり こんにゃくいりミニつくね	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ コーン だいごん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	569 26.5 19.5	652 30.3 21.6	810 36.3 25.0	Kcal g g

日本の味めぐり...5月は高知県の味めぐり献立です!

【かつおのあげに】

今月の給食では、高知県が消費量全国1位のかつおを使った、かつおの揚げ煮を提供します。代表的なかつお料理として、かつおのタタキが有名です。ほかにも、鰹節や土佐巻きなどさまざまな食べ方があります。

お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は七折梅・しいたけ・キャベツ(21日以降)です。該当の食材に下線をつけて表示しています。