

5月よていこんだてひょう(小学校)

令和8年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



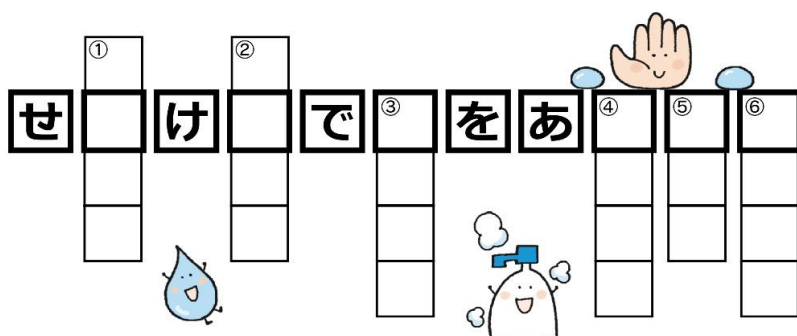
日	曜日		こ ん だ て め い			おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
			しゅしよく	牛乳	お か ず	からだをつくるものになる		からだのちようしをとのえる		なつやちからのものになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)
						に く きかな たまご まめ だいすせいひん	に ゆう に ゆうせいひん かいそう こぎかな	り よくおうしよく やさい	そ のほかの やさい くだもの きのこ	こ め パン めん さとう いもいり	ゆ し しゅじつ			
1	金	きなこあげパン	○	わかどりごまつりやき コーンポタージュ こどものひ3しよくゼリー ゆでやさ(あおじそドレッシング)	とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ もやし	パン さとう ゼリー	あぶら ごま ドレッシング	764	29.6	2.9	
7	木	ごはん	○	はるまき 東の匠SPFぶたのマーボーとうふ フルーツいりあんにんどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん にら	たけのこ にんにく ながねぎ しょうが みかん もも バイン	こめ こむぎこ	あぶら	850	26.4	2.5	
8	金	シュガートースト	○	ウインナーたまごまき ミネストローネスープ はなやさいコーンサラダ(イタリアンドレッシング)	ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ にんにく カリフラワー コーン ブロッコリー	パン マカロニ さとう じゃがいも	マーガリン オリーブオイル ドレッシング	797	26.2	3.2	
11	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) ぶたにくのプルコギふう はるさめスープ こめブルーベリータルト	えび ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	あかバブリカ にら にんじん	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	こめ タルト こむぎこ はるさめ	ごまあぶら	732	32.5	2.7	
12	火	ごはん	○	かつおコロッケ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため みそしる ポケモンチーズ	かつお ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	706	27.8	2.4	
フィルムをめくるとポケモンがでています。フィルムをめくったらずちんとたべましょう。														
13	水	ごはん	○	東の匠SPFぶたにくのトンテキ グリーンサラダ(たまねぎドレッシング) にらたまスープ ワインゼリー	ぶたにく えだまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ かたくり こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	749	26.6	2.9	
14	木	ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) みそラーメンスープ ささみにくいりかいそうサラダ	ぶたにく みそ とりささみにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	621	26.4	3.5	
15	金	メロンパン	○	めだまやきふうオムレツ やきにくサラダ カレーポタージュ	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ	パン さとう しらたき マカロニ	あぶら ごま	661	31.5	3.3	
18	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたキムチ ヨーグルト ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまご もやし にんにく キャベツ ながねぎ	こめ こむぎこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	709	28.4	3.0	
19	火	ごはん	○	チーズかまぼこ 東の匠SPFぶたのぶたどんのぐ ろいごまあえ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが もやし	こめ しらたき さとう	ごま	733	46.0	2.5	
20	水	ごはん (あじつけのり)	○	とりにくからあげ(2こ) はるさめサラダ さわにわん	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	きゅうり もやし ごぼう しょうが えのきたけ だいこん たまねぎ	こめ かたくりこ はるさめ	あぶら ドレッシング	694	30.2	2.6	
21	木	ごはん	○	ハムチーズピカタ ポークカレー トリプルカラーゼリー	たまご ハム ぶたにく とうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ じゃがいも ソーダゼリー サランボゼリー	カレールウ あぶら	799	26.5	2.7	
22	金	バターロール	○	しろみさかなフライ(タルタルソース) スパゲッティナポリタン しおこうじのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲッティ タルタルソース	あぶら	681	26.0	2.4	
25	月	ごはん	○	ほうれんそうグラタン 東の匠SPF豚のハヤシライス フルーツゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム みかん もも りんご	こめ ゼリー	ハヤシルウ バター	818	27.4	2.5	
26	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さけのしおやき ひじきとれんこんのサラダ とんじる	さけ みそ えだまめ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	れんこん コーン ごぼう だいこん ながねぎ	こめ こんにやく じゃがいも	ドレッシング	733	34.1	2.6	
27	水	ごはん	○	ハンバーグアップルソース マカロニサラダ かきたまじる こめこガトーショコラ	とりにく ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご しいたけ ながねぎ きゅうり	こめ マカロニ かたくりこ ガトーショコラ	マヨネーズ	782	27.0	2.5	
28	木	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		752	30.5	2.1	
29	金	まるパン	○	てづくりチキンカツ(ソース) ホワイトボールシチュー オレンジ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	にんにく かぶ オレンジ マッシュルーム	パン こむぎこ パン粉	あぶら ホワイトルウ	801	30.7	2.5	

今月の平均値	743	29.6	2.7
基準値	650	27.6	2.0

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

給食センター：東庄町教育委員会



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。