

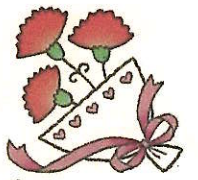
2026（令和8）年度5月分学校給食準献立表

返子市立小坪小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのほたらき			栄養価			
		からだをつくるしよくひん(赤)	ねつやちからになるしよくひん(黄)	からだの調子を整えるしよくひん(緑)	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂肪(g)	塩分(g)
1 (金)	みそつけめん やしきゅうまい ちゅうかふうツナポテト ひゅうがなつゼリー	ぶたにく、なるど、みそ しゅうまい、まぐろのあぶらづけ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら でんぶん、バター じゃがいも、さとう、ごま ひゅうがなつゼリー	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、とうもろこし ながねぎ きゅうり、えだまめ	692	29.7	24.1	2.9
4 (月)	みどりのひ							
5 (火)	こどものひ							
6 (水)	ふりかえきゅうじつ							
7 (木)	こがたワッパン マカロニのクリームに わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ なまぐら、ぎゅうにゅう(調理用) わかめ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン あぶら、バター、こむぎこ マカロニ、パンこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ	626	24.6	28.1	3.1
8 (金)	ごはん とりのばいにくやき こおりどうふのいために みそしる	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、みそ こおりどうふ こんぶ、かつおぶし、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん ごまあぶら じゃがいも	うめ、しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、あおな、とうがらし たまねぎ	637	29.7	23.2	2.6
11 (月)	にしよくごはん さわにわん オレンジ	はっこうにゅう たまご、ぶたにく、こんぶ かつおぶし、かまぼこ、だいず はっこうにゅう	こめ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん たまねぎ、ながねぎ、あおな オレンジ	621	27.3	16.7	2.1
12 (火)	こがたコッペパン やしそば あげきょうさ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎょうざ ぎゅうにゅう	コッペパン、あぶら、ちゅうかめん さとう あんにんどうふ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし あおな、 もも、みかん、パイナップル、りんご、レモン	657	24.3	24.5	3.0
13 (水)	こんぶごはん しろみさかなのフライ どさんこじる	ぎゅうにゅう こんぶ、かつおぶし、とりにく あぶらあげ、こんぶ メルルーサ、たまご とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ じゃがいも、バター	にんじん、ごぼう、グリーンピース にんにく、しょうが、もやし とうもろこし、ながねぎ	627	29.5	22.5	2.7
14 (木)	ロールパン ハムチーズやき マッシュポテト キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ハム、チーズ ぎゅうにゅう(調理用)、なまぐら ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう	ロールパン じゃがいも、バター	パセリ にんじん、たまねぎ、キャベツ	636	29.7	28.6	3.7
15 (金)	ハヤシライス ささみのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、キャベツ	675	23.7	22.9	2.3
18 (月)	カレーピラフ めかじきのこうそうやき ベーコンとやさいのスープに オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく、めかじき ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース にんにく、パセリ セロリー、キャベツ、オレンジ	606	29.8	23.3	2.4
19 (火)	コッペパン チリコンカン とりとやさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりにく、チーズ、なまぐら ぎゅうにゅう(調理用) ぎゅうにゅう	コッペパン、あぶら じゃがいも、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、キャベツ パセリ	637	29.9	29.1	3.5
20 (水)	ごはん フルコギ しおナムル トック	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら、ごま、でんぶん、ごまあぶら トック	にんにく、しょうが、にんじん ながねぎ、たまねぎ、りんご、にら もやし、きゅうり だいこん	624	27.1	22.8	2.4
21 (木)	キャロットむしパン スパゲッティナポリタン ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(調理用) ベーコン、ハム、ぶたにく ひじき、まぐろのあぶらづけ ぎゅうにゅう	初ねり、さとう、あぶら スパゲッティマカロニ ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、ピーマン、トマト とうもろこし	608	23.3	23.4	3.4
22 (金)	だいこんばごはん とりのからあげ きんぴら みそしる	はっこうにゅう とりにく こんぶ、かつおぶし、みそ あぶらあげ はっこうにゅう	こめ でんぶん、こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも	だいこんば、きょうな、ひろしまな しょうが とうがらし、ごぼう、にんじん だいこん、たまねぎ、あおな	661	26.1	17.7	2.8
25 (月)	ごはん さばのみそに いそあえ ごもくスープ オレンジ	ぎゅうにゅう さば、みそ のり、とりにく、とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう	しょうが、ながねぎ もやし、あおな、オレンジ にんじん、たまねぎ、キャベツ あおな、オレンジ	614	24.8	22.5	2.6
26 (火)	くろパン パーベキューチキン シーザーサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう(調理用)、なまぐら ぎゅうにゅう	くろパン シーザードレッシング あぶら、じゃがいも、バター	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ	645	28.9	28.2	2.7
27 (水)	スタミナライス にくだんこのあまずあん チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ ミートボール とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう でんぶん、はるさめ	ごぼう、にんじん、たまごだけ グリーンピース しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ	613	24.1	24.8	3.3
28 (木)	うどんカレー ちゅうかサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまぐら ぎゅうにゅう(調理用) ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん もやし、きゅうり メロン	613	21.8	26.7	3.3
29 (金)	てまきゆかりごはん だいずいりうまに	はっこうにゅう ウィンナー、のり、だいず、なまあげ ぶたにく、こんぶ、かつおぶし はっこうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも	あかしそ、うめ、きゅうり、たくあん しらたき、たまねぎ、にんじん、あおな	667	28.8	19.8	2.7
			月平均		637	26.8	23.8	2.9

(注)献立・使用食材は、学校によって、変更することがあります。  
表記されている栄養価は、10-11歳の値です。

# 5月 もいつけひょう



月

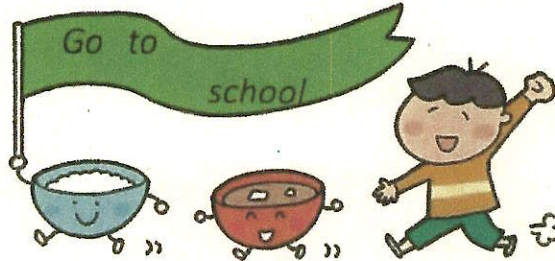
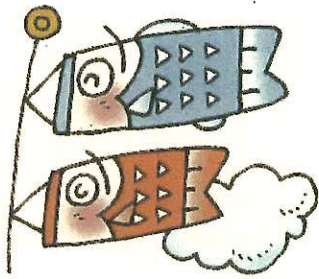
火

水

木

金

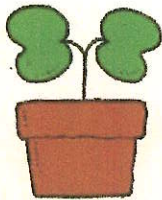
とうこうまえ まえにち あさ  
登校前に 毎日 朝ごはん



1 ひゅうがの りんご  
ゼリー



4 みどりのひ



5 こどものひ



6 ふりかえ休日



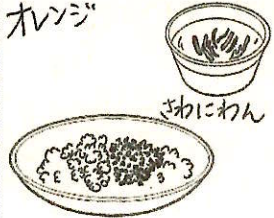
7 こっけいの わかめ サラダ



8 こおりどうがの ため



11 はっこうにゅう オレンジ



12 あげぎョクザ



13 しろみ ぎんごの フライ



14 マカロニの クリームに



15 こがたソフト フランスパン



18 オレンジ



19 チリコンカン



20 しろこぎ



21 キャロットむしパン



22 はっこうにゅう



25 オレンジ



26 シーザー サラダ



27 にくばんごの あまごあん



28 しろん



29 はっこうにゅう



ごはん

くらパン

スタミナライス

うどんカレー

てまきゆかりごはん