



5月

よていこんだてひょう



令和8年度

スクールミールにしとさ

小学生 (3・4年生)

中学生 (2年生)

日	献立名	牛乳	黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他 調味料など	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん タイビーエン こまつなサラダ	○	米,はるさめ	牛乳,ぶた肉,いか,ツナ	はくさい,玉ねぎ,にんじん たけのこ,干し椎茸,しょうが こまつな,キャベツ,きゅうり	顆粒中華だし 食塩,こしょう 酒,しょうゆ,酢	623 kcal 24.0 g 12.7 g 2.8 g	
7 木	ごはん ちくわのごうみあげ ゆかりあえ/かしわもち すましじる	○	米,中力粉,かたくり粉,油 かしわもち	牛乳,ちくわ,す巻きかまぼこ 刻み昆布,わかめ,にぼし	キャベツ,ほうれんそう,しそ 葉 えのきたけ,ねぎ,にんじん	酒,食塩,こしょう しょうゆ	574 kcal 23.2 g 14.7 g 1.3 g	764 kcal 30.2 g 17.5 g 1.7 g
8 金	ごはん まーぼーどうふ パンサンヌー	○	米,大豆油,さとう,かたくり粉 はるさめ,油,ごま油	牛乳,とうふ,ぶたミンチ,みそ たまご,ハム	しょうが,ねぎ,干し椎茸 たけのこ,にんじん,キャベツ きゅうり,にんにく	食塩,こしょう,酒, しょうゆ,トウバン ジャン,酢 からし(粉) 顆粒風味調味料	575 kcal 23.4 g 20.6 g 2.1 g	767 kcal 30.5 g 26.3 g 2.8 g
11 月	ごはん まつかぜやき きゃべつのわふうサラダ だいこんとこまつなのみそじる	○	米,パン粉,さとう,油	牛乳,とりミンチ,みそ,たまご 油揚げ,にぼし	ねぎ,キャベツ,きゅうり にんじん,ゆず だいこん,こまつな,しめじ	しょうゆ,みりん	600 kcal 27.5 g 19.6 g 1.5 g	806 kcal 36.4 g 24.9 g 2.2 g
12 火	ごはん ふかふかフライ げんきサラダ わかたけじる	○	米,かたくり粉,油,さとう,焼き ふ	牛乳,ふか,ハム,刻み昆布 かつお節,わかめ,にぼし	しょうが,きゅうり,キャベツ にんじん,ミントマト,コーン えのきたけ,ねぎ たけのこ	酒,しょうゆ,みりん 食塩,こしょう,酢	605 kcal 24.2 g 22.8 g 1.8 g	815 kcal 31.6 g 29.1 g 2.5 g
13 水	ポークカレー グリーンサラダ りんごゼリー	○	米,じゃがいも,さとう,油,さとう	ぶた肉,牛乳,ハム,寒天	にんじん,玉ねぎ,グリーンピー ス レタス,キャベツ,きゅうり りんごジュース	食塩,こしょう しょうゆ ウスターソース カレールウ,酢	634 kcal 17.2 g 20.8 g 2.3 g	817 kcal 21.7 g 26.3 g 3.5 g
14 木	げんまいごはん にくどうふ こまつなのおひたし	○	米,玄米,しらたき,油,さとう	牛乳,とうふ,ぶた肉,うずら卵	にんじん,しめじ,ねぎ,こまつ な もやし,干し椎茸	酒,みりん,しょう ゆ	16 kcal 22.9 g 15.6 g 1.8 g	679 kcal 29.5 g 18.9 g 2.5 g
15 金	ごはん マーマレードチキン ゆずかあえ たまねぎのスーフ	○	米,かたくり粉,油,さとう	牛乳,とり肉,かつお節,ベー コン	にんにく,マーマレード,キャ ベツ きゅうり,にんじん,ゆず 玉ねぎ,もやし	食塩,こしょう しょうゆ,白ワイン 酢 顆粒風味調味料	546 kcal 26.8 g 13.5 g 2.4 g	730 kcal 35.2 g 16.3 g 3.1 g
18 月	おやこどんぶり こまつなナムル ごくとうかん	○	米,さとう,ごま油,黒砂糖	たまご,とり肉,にぼし,牛乳,寒 天	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,こまつ な もやし,にんにく	しょうゆ,酒,みり ん 食塩,とうがらし (粉)	618 kcal 24.9 g 19.9 g 2.0 g	828 kcal 32.7 g 24.9 g 2.7 g
19 火	ごはん さほのしょうがに れいわサラダ いたどりのいために	○	米,さとう	牛乳,まさば,わかめ,かつお 節,油揚げ	しょうが,れんこん,さやいん げん 梅びしお,ふき,たけのこ	酒,みりん,しょう ゆ	602 kcal 27.1 g 21.8 g 2.3 g	807 kcal 35.9 g 27.8 g 3.1 g
20 水	ごはん じゃがいもとどりにくのあげに きゅうりとわかめのすのもの	○	米,じゃがいも,かたくり粉,油 さとう,はるさめ	牛乳,とり肉,わかめ	にんじん,さやいんげん,きゅ うり	食塩,こしょう しょうゆ みりん,酢	636 kcal 20.4 g 18.7 g 2.4 g	860 kcal 26.5 g 23.5 g 3.4 g
21 木	ごはん とりのなんぼんづけ しのだあえ	○	米,中力粉,さとう,油	牛乳,とり肉,にぼし,油揚げ	青ピーマン,にんじん,玉ねぎ キャベツ,もやし,きゅうり	酢,しょうゆ,みり ん	539 kcal 26.2 g 14.1 g 1.2 g	718 kcal 34.7 g 16.8 g 1.6 g
22 金	ごはん やきとりふうに しめじとほうれんそうのあえもの かきたまじる	○	米,かたくり粉,油,さとう	牛乳,とり肉,油揚げ,とうふ,た まご,にぼし	しょうが,ねぎ,ほうれんそう しめじ,もやし,はくさい チンゲンサイ	しょうゆ,みりん 食塩,酒	568 kcal 26.9 g 18.0 g 2.2 g	757 kcal 35.7 g 22.3 g 3.3 g
25 月	ごはん タイビーエン こまつなサラダ	○	米,はるさめ	牛乳,ぶた肉,いか,ツナ	はくさい,玉ねぎ,にんじん たけのこ,干し椎茸,しょうが こまつな,キャベツ,きゅうり	顆粒中華だし 食塩,こしょう,酒 しょうゆ,酢	472 kcal 18.9 g 11.2 g 2.1 g	
26 火	むぎごはん タンダーチキン にんじんサラダ てつじんスーフ	○	米,麦,油,オリーブ油,じゃが いも	牛乳,とり肉,ヨーグルト,ツナ, ベーコン	玉ねぎ,にんにく,しょうが にんじん,きゅうり,キャベツ 干し椎茸,さやいんげん	食塩,こしょう トマトケチャップ カレー粉,酢 顆粒風味調味料	525 kcal 27.5 g 15.2 g 2.1 g	696 kcal 36.3 g 18.4 g 2.8 g
27 水	ごはん ぶたのしょうがやき もやしのおかかあえ だいこんのみそじる	○	米,さとう	牛乳,ぶた肉,かつお節,油揚 げ,にぼし,みそ	玉ねぎ,しょうが,こまつな,も やし キャベツ,にんじん だいこん,ねぎ	酒,みりん,しょう ゆ	563 kcal 23.5 g 18.1 g 2.3 g	755 kcal 30.6 g 22.8 g 3.5 g
28 木	わかめごはん しいらのフレークやき かわほちョレギサラダ ABCスーフ/カルピスかん	○	米,マヨネーズ,パン粉 コーンフレーク,ごま油 さとう,マカロニ	わかめ,牛乳,しいら,チーズ 焼きのり,ベーコン,乳酸菌飲 料,寒天	レタス,きゅうり,はくさい 玉ねぎ,コーン	食塩,こしょう,酢 しょうゆ 顆粒風味調味料	573 kcal 31.8 g 18.2 g 1.8 g	728 kcal 35.3 g 22.1 g 2.5 g
29 金	むぎごはん じゃがいものチーズやき いぞかあえ わかめスーフ	○	米,麦,じゃがいも	牛乳,ベーコン,ぶたミンチ チーズ,焼きのり,わかめ	玉ねぎ,しめじ,こまつな キャベツ,にんじん もやし,ねぎ	こしょう,食塩 しょうゆ,みりん 顆粒風味調味料	520 kcal 20.9 g 16.2 g 1.8 g	687 kcal 27.0 g 19.8 g 2.4 g

こ
こ
ん
だ
て
の
日

リ
西
ク
土
工
佐
ス
ト
4
献
立
生

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。