



令和8年度 5月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に黒や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 金	バターロール チキンナゲット 春キャベツのレモンマヨサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 おから 大豆たん白 ツナ ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 さとう マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 油 コーンフラワー クラッカー粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(でんぷん 水あめ 大豆油) じゃがいも 油 ハヤシラフ さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 たまねぎ にんじん グリンピース トマト ミートボール(たまねぎ)	785	30.0	33.2
7 木	ごはん パオズ ホイコーロー ワントンスープ 果物(オレンジ)	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 ワントン(豚肉 みそ 大豆たん白)	米 豚脂 パン粉 でんぷん さとう 油 小麦粉 ごま油 さとう でんぷん ワントン(小麦粉 油 でんぷん さとう)	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが ワントン(たまねぎ しょうが)はくさい たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	778	24.2	21.6
8 金	ミルクロール あじのハーブ揚げ ポテトリヨネーズ 白玉スープ	脱脂粉乳 あじ 豚肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 ポテトチップス 油 さとう 白玉団子	パザル たまねぎ パセリ もやし にんじん ごまつな	796	33.9	33.5
11 月	ごはん かき揚げ★ ごま和え いなりうどん	大豆たん白 油あげ かまぼこ	米 油 小麦粉 大豆油 ごま さとう うどん	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ ごまつな もやし にんじん にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	774	23.3	26.6
12 火	給食なし						
13 水	ごはん 枝豆がんもの含め煮 ブロッコリーとチキンのマヨ和え かきたま汁 いちごヨーグルト	豆腐 大豆 鶏肉 鶏卵 ふかし ヨーグルト	米 油 小麦粉 上新粉 さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん さとう でんぷん	枝豆 にんじん きくらげ ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ いちご	783	32.4	24.3
14 木	ごはん さばのカレー揚げ 豚肉とごぼうのきんぴら★ さやえんどうのみそ汁	さば 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 油あげ みそ	米 にんにく でんぷん 米粉 大豆油 ごま 油 ごま油 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン たまねぎ にんじん さやえんどう	817	33.3	29.8
15 金	バターロール 豚肉のマスタードパン粉焼き キャベツのマリネ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン オリーブ油 パン粉 油 さとう 油 米粉 生クリーム	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	773	32.6	33.5
18 月	ごはん ししゃもフライ★ みそ炒め 高野豆腐の卵とじ	ししゃも 豚肉 みそ 鶏肉 鶏卵 高野豆腐	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 コーンフラワー 大豆油 油 さとう さとう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	788	32.9	24.9
19 火	ジャンバラヤ チョップドサラダ クラムチャウダー デザート(トリプルゼリー)	ワインナー あさり 牛乳	米 さとう バター オリーブ油 油 さとう じゃがいも マカロニ 油 米粉 バター さとう	にんにく たまねぎ トマト にんじん セロリー キャベツ きゅうり 赤ビーマン とうもろこし たまねぎ にんじん ぶどう果汁 ライム果汁 ブルーベリー果汁	787	21.0	21.8
20 水	ごはん チヂミ パンサンスー 韓国風すき焼き煮	豆腐 おから 豚肉 焼き豆腐	米 米粉 マッシュポテト ショートニング 油 大豆油 さとう でんぷん はるさめ さとう ごま油 椎茸 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ しろ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく にんじん ねぎ にんにく しょうが りんご	772	23.2	20.9
21 木	ごはん 鶏肉のレモン風味 切干大根のごまマヨ和え★ あげとじゃがいものみそ汁	鶏肉 ロースハム 油あげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	レモン果汁 切干しいたけ ごまつな にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	855	32.0	32.2
22 金	ミルクロール オムレツ スバゲティボリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 でんぷん スバゲティ 油 シャインマスカットゼリー(さとう) さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン トマト シャインマスカットゼリー(さとう果汁) みかん パイン 黄桃 ナタデココ	851	26.7	27.5
25 月	ナン ワインナー コールスローサラダ キーマカレー	ワインナー 豚肉 大豆 チーズ	小麦粉 さとう ショートニング 油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご ブルーン	805	31.5	38.7
26 火	ごはん ふくらぎの塩麹焼き おひたし 大根とうずら卵のみそ煮	ふくらぎ ちくわ 豚肉 うずら卵 あつあげ みそ	米 さとう 油 さとう	ごまつな もやし にんじん だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	801	36.9	25.5
27 水	わかめごはん ロッケ 甘酢和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 デザート(豆乳プリン)	わかめ 豚肉 糸かまぼこ あつあげ みそ 豆乳	米 白麦 じゃがいも 油 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でんぷん 大豆油 さとう	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	839	24.4	24.1
28 木	鶏そぼろごはん(ごはん) (具) 源氏豆★ 豆腐となめこのすまし汁	鶏肉 いらり卵(鶏卵) 大豆 昆布 絹ごし豆腐	米 油 さとう いらり卵(でんぷん さとう 油) でんぷん 大豆油 さとう 水あめ	しょうが 枝豆 なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	862	33.3	24.6
29 金	ミルク食パン チョコ大豆クリーム 鶏肉のマーマレード焼き アスパラとコーンのソテー じゃがいものトマト煮	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング 油 さとう ココアパウダー マーマレードジャム 油 じゃがいも 油	にんにく レモン果汁 アスパラガス たまねぎ にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	810	35.7	36.4

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月力カミ献立を実施します。(★印が力カミ献立です)
※下線 〃 の食品は、河北都市産です。

5月の栄養価平均	804	14.8%	31.6%
学校給食摂取基準	830	13~20%	20~30%
	kcal		