

令和8年5月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

桜井小学校



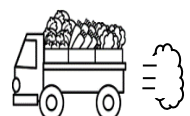
にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I初キー (kcal)			び こう 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	金	ぎゅうにゅう ごはん てりやきハンバーグ しおにくじゃが	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ いんげん	613	22.7	18.2	1.4	
						649	25.3	31.4	2.2	
						573	23.2	18.0	1.9	
						626	22.2	18.5	1.2	
7	木	ぎゅうにゅう (しょくパン) ピザトースト やさいとまめのスープ とうにゅうプリンタルト	しょくパン あぶら プリンタルト	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン ひよこまめ	たまねぎ ピーマン にんじん トマト えだまめ	573	23.2	18.0	1.9	
						626	22.2	18.5	1.2	
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
8	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) たけのごはん ゆばのすましじる	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ゆば とりにく あぶらあげ うめなると	しょうが しいたけ たけのこ にんじん いんげん えのきたけ ほうれんそう	626	22.2	18.5	1.2	
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
						634	22.5	26.7	2.5	
11	月	ぎゅうにゅう ごはん みそカツ やさいとはんぺんのおかかいため	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう はんぺん ぶたにく みそ おかか	にんじん キャベツ たまねぎ	626	22.2	18.5	1.2	
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
						634	22.5	26.7	2.5	
12	火	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん しんたまねぎのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな ながねぎ	626	22.2	18.5	1.2	
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
						634	22.5	26.7	2.5	
13	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) わかめうどん だいずとこぎかなのいために	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいず ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しいたけ なながねぎ	626	22.2	18.5	1.2	
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
						634	22.5	26.7	2.5	
14	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン チキンメンチカツ キャベツソテー ABCスープ	ぶどうパン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	626	22.2	18.5	1.2	ねんせい しゅうがくりよこう 6年生 修学旅行
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
						634	22.5	26.7	2.5	
15	金	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとたまねぎのばいにく いため にくだんごとキャベツのスープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	にんにく たまねぎ しめじ うめぼし はねぎ にんじん キャベツ	626	22.2	18.5	1.2	ねんせい しゅうがくりよこう 6年生 修学旅行
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
						634	22.5	26.7	2.5	
18	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス やさいとベーコンのソテー	ごはん バター あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ	626	22.2	18.5	1.2	
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
						634	22.5	26.7	2.5	
19	火	ぎゅうにゅう (ごはん) やきとりどん とろみじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ながねぎ たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん しいたけ こまつな つきこんにゃく	626	22.2	18.5	1.2	
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
						634	22.5	26.7	2.5	
20	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) タンメン やきシュウマイ キャロットゼリー	ホットラーメン ごまあぶら あぶら にんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しゅうまい	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ながねぎ にら	626	22.2	18.5	1.2	
						599	24.0	18.8	2.2	
						607	24.2	16.4	2.5	
						634	22.5	26.7	2.5	

こんげつのおだわらさん

きゅうしょく しょう じ ば さんぶつ しょうかい
~給食で使用する、地場産物を紹介します~



はねぎ・たまねぎ・あじ・なると・はんぺん



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる さいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I ねがー (kcal)			び こう 備考	
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						塩分 (g)				
21	木	ぎゅうにゅう (ロールパン) ココアロールパン チリビーンズ	ロールパン あぶら バター さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく セロリー にんじん たまねぎ	633	23.7	27.4	2.1	
22	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ホイコーロー はるさめスープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ みそ とりにく にくだんご	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン ながねぎ たまねぎ もやし こまつな	649	25.4	20.6	1.9	
25	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン ちゅうかコンスープ	ごはん かたくりこ ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると どうふ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが コーン こまつな	597	23.2	20.0	2.1	ねんせい こうがいがくしゅう 4年生 校外学習
26	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ワンタン かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ にら キャベツ もやし ながねぎ にんにく	636	25.0	18.7	2.0	
27	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) きつねうどん とりにくとだいこんのもの	ソフトめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん しいたけ ながねぎ だいこん しょうが こまつな	619	27.0	19.6	2.8	
28	木	ぎゅうにゅう コッペパン マーマレードチキン はるやさいのポトフ	コッペパン あぶら マーマレード じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンアスパラ	614	31.5	28.8	2.4	
29	金	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ ゆでキャベツ こんにゃくのきんぴら	ごはん さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	しょうが キャベツ ごぼう にんじん つきこんにゃく こまつな	640	25.5	18.4	1.3	

きゅうしよくにんだてじょうほう はっしんえん
給食 献立 情報 発信支援サービス

ご利用はコチラ

給食ナビ 検索

App Store
からダウンロード

Apple, Apple logo, iPad, iPhone, iPod touch は米国
および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。
App Store は Apple Inc. のサービスマークです。



Google Play
で手に入れよう

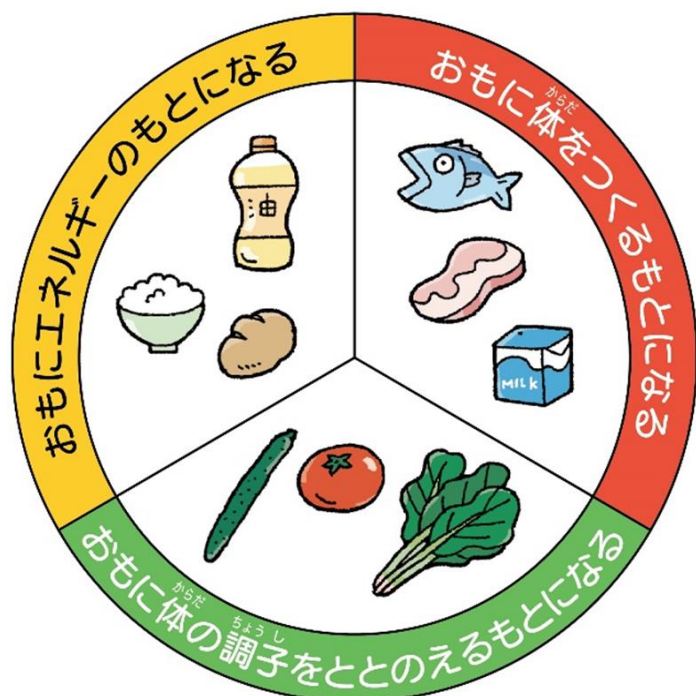
Google Play, Google Play logo, Google Inc. の商標です。



「給食ナビ」の配信をしています。

ダウンロードをよろしくお願ひいたします。

*読み取れないときは、「給食ナビ」で検索ください。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。