

令和8年度

5月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター  
小鹿野小学校

日	曜	献立名			献立名	血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	1食分 kcal	たんば くしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜						
1	金	なめし		にくじゃが たまごやき だいこんじゃこサラダ	牛乳 ぶたにく たまご じゃこ カツオブシ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん きゅうり コーン だいこんな	米 あぶら さとう じゃがいも あぶら わふうドレッシング	614 748	26.5 32.1	
7	木	しおあじピラフ		メンチカツ コンビネーションサラダ クリームソーダふうゼリー	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく ハム チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ レタス キャベツ コーン メロン	米 あぶら マーガリン こむぎこ パンこ さとう	632 755	22.8 26.9	
8	金	じごなうどん		にくうどんじる まっちゃんチョコむしパン おひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると とうにゅう カツオブシ	にんじん しめじ ながねぎ ホウレンソウ キャベツ こまつな	うどん ケーキミックス(こむぎこ) あぶら さとう チョコレート	602 745	23.6 28.9	
11	月	むぎごはん		チキンカレー もやしちゅうかあえ アセロラゼリー	牛乳 とりにく ハム	にんじん たまねぎ ニンニク きゅうり もやし アセロラ	米 おおむぎ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	609 743	23.9 28.5	
12	火	ごはん		キャベツのみそしる とりにくのしおからあげ ごもくひじき	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ひじき ぶたにく さつまあげ	にんじん キャベツ たまねぎ ニンニク こんにゃく えだまめ	米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	618 743	28.9 34.3	
13	水	しょくパン		スパゲッティナポリタン はるやさいサラダ カスタードクリーム	牛乳 ハム ツナ たまご スキムミルク	にんじん たまねぎ ビーマン ニンニク キャベツ アスパラガス コーン トマト	パン スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	606 774	24.1 29.6	
14	木	ごはん		とうふとわかめのスープ チンジャオロースー パオズ(2こ)	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく わかめ	にんじん コーン ながねぎ たけのこ たまねぎ ビーマン ニンニク	米 あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	592 735	28.0 34.7	
15	金	こぎつねずし		さんまのあげに いそかあえ オレンジ	牛乳 とりにく あぶらあげ さんま のり	にんじん ごぼう いんげん ワカメ ほうれんそう はくさい もやし オレンジ	米 あぶら さとう でんぶん ごま	593 731	22.9 28.0	
18	月	ごはん ふりかけ(おかか)		じゃがいものみそしる ハンバーグ てりやきソース いりたまごとキャベツのサラダ	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	米 じゃがいも あぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	654 807	24.6 29.5	
19	火	カレーピラフ		しろみさかなフライ スタミナサラダ こめこのいちごクレープ	牛乳 とりにく ウィンナー たら ぶたにく とうにゅう だいすこ	にんじん たまねぎ コーン レタス きゅうり キャベツ いちご レモンじる	米 あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら こめこ	624 787	22.7 29.3	
20	水	ココアあげパン		はるさめスープ にくだんご(2こ) コーンポテト	牛乳 とりにく	にんじん キャベツ ワカメ チンゲンサイ トマト コーン パセリ	パン ミルクココア あぶら はるさめ ごまあぶら さとう パンこ じゃがいも マーガリン	579 786	22.9 30.0	
21	木	わかめごはん		ニラたまじる チキンチキンごぼう からしあえ	牛乳 とうふ たまご とりにく わかめ	にんじん えのき ニラ ごぼう えだまめ ワカメ こまつな もやし	米 ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	609 752	25.9 32.0	
22	金	ちゅうかめん		ちゃんぽんめんじる おこのみやき ささみあえ	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ カツオブシ ささみ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ニンニク きゅうり コーン	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう ごま	602 737	26.4 33.0	
25	月	むぎごはん		ハヤシシチュー はるさめサラダ こざかな	牛乳 とりにく ぶたにく ハム いわし	にんじん たまねぎ セロリー ニンニク マッシュルーム キャベツ	米 おおむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	607 749	25.6 30.4	
26	火	ぶたにくとたけの このまぜごはん		カツオカツ ごまあえ シークワーサーゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ カツオ	にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ キャベツ こまつな シークワーサー	米 さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ すりごま ねりごま	611 765	22.0 27.2	
27	水	はちみつパン		えだまめのとうにゅうスープ さけのこめパンこやき ツナコーンサラダ	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう さけ ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	パン じゃがいも かたくりこ こめパンこ ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら イタリアンドレッシング	627 773	28.1 33.4	
28	木	ごはん		なすのみそしる ぶたにくのみそいため マカロニサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ハム	にんじん なす ながねぎ たまねぎ キャベツ ワカメ きゅうり コーン	米 さとう あぶら かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	615 752	26.3 31.9	
29	金	ごはん		マーボーとうふ あげぎょうざ(2こ) のりすあえ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ のり ツナ	にんじん たまねぎ ながねぎ ホウレンソウ ニンニク キャベツ ほうれんそう もやし	米 あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ さとう	649 780	27.9 33.3	

\*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

