

令和8年 5月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)


旭市学校給食センター

★今月のめあて★ すききらいせず、のこさずたべよう


にち	よう	こんだて			おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) しょくえん そうとうりょう(%)
		しゅじょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しじょう	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ		
1	金	ごはん	○	かしわもち とりにくのてりやき ぶたにくとこんさいのもの わかたけじる	こめ かしわもち さとう でんぶん さとう	あぶら	とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが しょうが しいたけ にんじん ごぼう れんこん いんげん にんじん たけのこ みつば ねぎ	672 30.5 19.6 1.7	
7	木	むぎごはん	○	こんにやくサラダ てつじんキーマカレー ヨーグルト	こめ さとう	ごまあぶら あぶら パター カレールウ	かまぼこ ぶたにく レバー だいず	スキムミルク ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり こんにやく コーン	687 27.0 20.4 1.9	
8	金	ごはん	○	チーズ さばのみぞれに ごまあえ みそけんちんじる	こめ さとう さといも	ごま あぶら	さばのみぞれに とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん しいたけ ねぎ	601 29.6 19.9 1.9	
11	月	むぎごはん	○	てつウエハース ポテのぶたにくまき こんさいのきんぴら とうふのみそじる	こめ むぎ ウエハース さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん れんこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	620 29.5 18.2 1.6	
12	火	ごはん	○	いかのこうみソース しおにくじゃが にらたまじる	こめ でんぶん さとう じゃがいも しおこうじ でんぶん	あぶら ごまあぶら あぶら	いか ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく にんじん こんにやく たまねぎ いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ にら しいたけ	615 27.3 21.7 1.7	
13	水	だいずそぼろのあまからごはん	○	とりにくのレモンふうみやき ごまマヨあえ ふのすましじる	こめ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう えのきたけ レモン にんじん だいこん えのきたけ みつば	597 30.5 22.2 1.8	
14	木	むぎごはん	○	オレンジ ぶたどんのぐ れんこんのあえもの さつまじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	オレンジ しらたき えのきたけ たまねぎ グリンピース れんこん にんじん もやし キャベツ きゅうり しいたけ こまつな ねぎ	606 26.5 16.5 2.1	
15	金	ごはん	○	はるまき きゅうりのちゅうかつげ マーボーとうふ	こめ さとう さとう でんぶん	あぶら ごま あぶら ごまあぶら	はるまき ちゅうかくらげ とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら	682 22.6 27.7 2.1	
18	月	ココアあげパン	○	チーズオムレツ アスパラサラダ ホワイトシチュー ミニアセロラゼリー	こめ さとう ふ	あぶら ごま マヨネーズ	チーズオムレツ ハム とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん キャベツ アスパラガス コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー	632 26.4 28.2 2.3	
19	火	ごはん	○	あさひしさんこたわりハンバーグ ひじきのいために マッシュルームとみつばのみそじる	こめ さとう さとう	あぶら ごま あぶら	ぶたにく たまご みそ とりにく さつまあげ だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク	マッシュルーム たまねぎ にんじん しょうが にんにく にんじん いんげん にんじん だいこん みつば マッシュルーム	652 32.3 24.2 2.0	
20	水	ごはん	○	かつおフライ キャベツのみそいため さわにわん	こめ さとう	あぶら あぶら	かつおフライ ぶたにく なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ みつば	607 26.5 19.9 1.9	
21	木	むぎごはん	○	さんしょくどんのぐ おかかあえ わかめのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら	みそ ぶたにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが えだまめ にんじん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	628 31.0 23.7 2.1	
22	金	わかめごはん	○	ユーリンチー コールスローサラダ ちゅうかスープ	こめ こめ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン しいたけ えのきたけ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	588 24.8 22.2 2.3	
25	月	むぎごはん	○	リボンサラダ ポークハヤシ まっちゃんカップケーキ	こめ むぎ マカロニ さとう	あぶら あぶら あぶら	ハム ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	きゅうり キャベツ ビーマン あかきビーマン にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース	666 23.9 14.0 2.1	
26	火	ごはん	○	メンチカツ わふうやさいいため しんじゃがのみそじる	こめ さとう さとう	あぶら あぶら	メンチカツ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	660 23.3 24.4 2.3	
27	水	ちゅうかめん	○	こくとうビーンズ あつぎりハム ちゅうかふうあえもの みそラーメンスープ	こめ むぎ マカロニ さとう	あぶら あぶら	こくとうビーンズ ハム ちゅうかくらげ たまご とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり にんにく にんじん たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ	636 32.1 22.7 3.3	
28	木	むぎごはん	○	あじフライ なまあげのピリからに けんちんじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごまあぶら あぶら	あじフライ ぶたにく なまあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにやく こまつな	591 26.3 18.6 1.8	
29	金	ごはん	○	soスウィートポテトソテー ポークカレー ハビネスファイブゼリー	こめ さつまいも ひよこまめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら あぶら あぶら	ぶたにく スキムミルク	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	681 19.4 15.5 1.9	

○内の数字は、1人分の配食数です。 児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
★印は、業者が直接配送します。 児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー634kcal たんぱく質27.1g 脂質21.0g 食塩相当量2.0g


5/1(金)
WASHOKUのひ〜こどものひきゅうしよく〜
5月5日は「こどもの日」。すべてのこどもたちのしあわせをねがう、こくみんのしゅくじつです。また、「たんごのせつ」でもあり、おとこのこのすこやかなせいちょうをいわうぎょうじの日でもあります。たんごのせつにたべられてきた、かしわもちのかしわのはは、あたらしいめがでないと、ふるいはがおちないことから、いえがだいたいづきますようにというねがいがこめられています。




5/22(金)
ものがたりきゅうしよく
たべることにたいしてなやみをかかえる、あおいとさきこ。きゅうしよくのじかんがにがてで、とてもゆうつです。そんなふたりが、えいようきょうゆとともに、きゅうしよくかいかくにとりくみます。にがてとむきあうふたりがチャレンジしたきゅうしよくがとうじょうします。
【参考本】わたしはたべるのが下手
作:天川 栄人 出版:小峰書店



5/19(火)
千産千消(ちさんちしょう)デー
ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべましょう!
しょうじばさんぶつ
こめ ぎゅうにゅう みそ
ぶたにく たまご
ひじき みつば
マッシュルーム



5/7(木)
てつじんきゅうしよく
〜てつじんキーマカレー〜
「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしよく てつじんきゅうしよく」として、1かげつに1かい、とりいれています。ぶたレバーをつかったきゅうしよくです。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。