

# 5月の給食献立表



令和8年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材料名			栄養量					
		主食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる(あかの食品)	力や体温になる(きいろの食品)	体の調子をととのえる(みどりの食品)	小学生	中学生	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
1	金	ごはん	牛乳	ふりかけ わふう ドレッシング	わかたけじる こいのぼりハンバーグ れんこんサラダ	牛乳 とりにく とうふ わかめ ハンバーグ	ごはん あぶら さとう でんぷん わふうドレッシング	だいこん にんじん しいたけ たけのこ ○ながねぎ こんにやく れんこん こまつな	657	26.5	747	28.9		
7	木	しょくパン	牛乳	いちごジャム	コーンスープ オムレツ ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく オムレツ ウインナー だいず	しょくパン いちごジャム あぶら じゃがいも	○たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー	621	24.5	706	27.6		
8	金	ごはん	牛乳		だんごじる レモンバジルチキン ごまみそいため	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ みそ レモンバジルチキン	ごはん あぶら だんご ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん こまつな ○たまねぎ ピーマン	663	27.8	802	33.6		
11	月	ごはん	牛乳		すいとん あじのさんがやき ぶたにくのしょうがいため	牛乳 とりにく ぶたにく あじのさんがやき	ごはん あぶら すいとん さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな ○キャベツ もやし ピーマン しょうが	659	22.2	779	26.8		
12	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	しょうゆラーメン ハッシュドポテト こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく なると	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら ハッシュドポテト パンパンジードレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし ○ながねぎ たけのこ ほうれんそう こんにやく ○キャベツ とうもろこし	571	22.0	702	26.7		
13	水	ごはん	牛乳		とんじる にくだんごあまからあんかけ ひじきとがんものいために	牛乳 ぶたにく とうふ みそ にくだんご とりにく ひじき がんとどき	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ごぼう にんじん だいこん ○ながねぎ こんにやく しいたけ	719	30.9	896	39.1		
14	木	こどもパン スライス	牛乳	ソース ④スライスチーズ	ミートボールスープ メンチカツ スラッピージョー	牛乳 ミートボール とうふ メンチカツ ぶたにく だいず ④スライスチーズ	こどもパンスライス あぶら はるさめ でんぷん さとう じゃがいも パンこ	にんじん ○キャベツ もやし こまつな にんにく ○たまねぎ ピーマン トマト	611	25.7	794	34.7		
15	金	ごはん	牛乳	わふう ドレッシング	チキンカレー わかめサラダ ライチゼリー	牛乳 とりにく わかめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう わふうドレッシング ライチゼリー	しょうが にんにく にんじん ○たまねぎ トマト こんにやく こまつな ブロッコリー	657	19.7	773	22.9		
18	月	ごはん	牛乳	ソース	キムチスープ ささみカツ ピピンパ	牛乳 とりにく とうふ みそ ささみカツ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ラーゆ ごま	にんじん ○たまねぎ しいたけ キムチ にんにく にんじん れんこん ○ながねぎ もやし ほうれんそう	649	27.3	759	30.5		
19	火	じごなうどん	牛乳	ごまドレッシング	とりなんぼん コーンフライ ひじきサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず ひじき	じごなうどん あぶら さとう コーンフライ ごまドレッシング	にんじん ○たまねぎ だいこん しいたけ ○ながねぎ こまつな ○キャベツ にんじん もやし	621	24.9	764	30.0		
20	水	ごはん	牛乳		もずくスープ しゅうまい あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ もずく しゅうまい ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら でんぷん さとう	にんじん だいこん とうもろこし こまつな にんにく ○たまねぎ ピーマン	631	24.1	775	29.3		
21	木	コッペパン スライス	牛乳	イタリアン ドレッシング	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	コッペパンスライス あぶら カットスパゲッティ イタリアンドレッシング	にんじん ○たまねぎ セロリ トマト ○キャベツ とうもろこし もやし ☆きゅうり	616	25.8	723	29.1		
22	金	ごはん	ジョア	パンパンジー ドレッシング	ハヤシライス キャベツサラダ ひとくちチーズ	ジョア ぶたにく だいず チーズ	ごはん あぶら じゃがいも パンパンジードレッシング	にんじん ○たまねぎ セロリ トマト ○キャベツ	620	19.7	757	24.1		
25	月	ごはん	牛乳		ビーフンスープ やきナゲット ぶたにくのちゅうかいため	牛乳 とりにく とうふ チキンナゲット ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら ビーフン ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ○たまねぎ つきこんにやく ピーマン	631	28.2	772	34.8		
26	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	わふう ドレッシング	しおラーメン のりしおポテもち くきわかめサラダ	牛乳 とりにく くきわかめ だいず	ホットちゅうかめん ごまあぶら のりしおポテもち あぶら わふうドレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし ほうれんそう ○キャベツ こんにやく	583	22.1	718	27.0		
27	水	ごはん	牛乳		じゃがいものみそしる しろみざかなのなんぼんづけ いとこんにやくのもの	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ しろみざかな とりにく ちくわ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ○ながねぎ ○たまねぎ ピーマン	643	25.7	744	29.0		
28	木	コッペパン スライス	牛乳	ごまドレッシング	ラビオリスープ フランクフルト かぼちゃサラダ	牛乳 とりにく とうふ フランクフルト だいず	コッペパンスライス あぶら ラビオリ ごまドレッシング	にんじん ○キャベツ もやし こまつな かぼちゃ ブロッコリー	599	24.9	696	28.4		
29	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	マーボーどうふ きりぼしだいこんサラダ アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいず アーモンドフィッシュ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ナムルドレッシング	にんにく しょうが にんじん ○ながねぎ いら だいこん ☆きゅうり	702	27.9	819	31.7		
実施 回数 18回	”はし”は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はおがわん野菜を予定しています。								平均栄養量		636	25.0	763	29.7
									栄養基準量		650	27.0	830	34.2

※裏面もあります



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだと脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだと頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！

