



# 令和8年5月献立予定表 (小学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						加リー (kcal) タンパク(g)
		(黄) カや熱のもとになる	(赤) 血やにくになる	(緑) 体の調子をととのえる				
1 (金)	ごはん 牛乳 あじのから揚げ うどのきんぴら みそ汁	ごめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	かたくりこ こんにやく さとう	牛乳 とりにく わかめ	あじ とうふ みそ	しょうが ごぼう いんげん 白ねぎ	うど にんじん たまねぎ	635 26.9
7 (木)	【こどもの日献立】 ぎゅうにく 牛肉とたけのこごはん 牛乳 とりだんご 鶏団子の根菜汁 かしわもち 柏餅	ごめ ごま こんにやく	あぶら さとう かしわもち	牛乳 こうや豆腐 にくだんご	あぶらあげ ぎゅうにく みそ	たけのこ えだまめ だいこん	にんじん たまねぎ しょうが	701 27.4
8 (金)	セルフツナサラダサンド 牛乳 ポトフ ヨーグルト	パン /ノエッグ マヨネーズ あぶら	じゃがいも	牛乳 ウインナー ヨーグルト	とりにく ツナ	にんじん いんげん とうもろこし	たまねぎ キャベツ きゅうり	612 28.6
11 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	ごめ さとう	こんにやく さといも	牛乳 さつまあげ だいず みそ	さば ひじき ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ	いんげん ごぼう	659 26.3
12 (火)	まめ 豆ごはん 牛乳 おやこに 親子煮 あまず 甘酢あえ	ごめ さとう	じゃがいも かたくりこ	牛乳 こうや豆腐 ちくわ	とりにく たまご	にんじん きぬさや ごまつな グリーンピース	たまねぎ キャベツ もやし	630 23.8
13 (水)	ごもく 五目うどん 牛乳 キャベツごまあえ キャラメルポテト	うどん さとう あぶら	すりごま さつまいも だいずバター	牛乳 とりにく	あぶらあげ	にんじん はくさい キャベツ ほうれんそう	だいこん 白ねぎ もやし	664 23
14 (木)	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉の木の芽みそがけ おひたし いなかじる 田舎汁	ごめ じゃがいも	さとう こんにやく	牛乳 あつあげ みそ	とりにく かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ	ブロッコリー ぶなしめじ きのめ	601 26.8
15 (金)	キーマカレーライス 牛乳 ふくじん 福神あえ	ごめ じゃがいも	おぎ カレールー	牛乳 ぶたにく ハム	とりにく だいず	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん えだまめ デンゲンサイ 福神漬	670 25.6
18 (月)	豆腐のうま煮丼 牛乳 めかぶの酢の物 さつまいもチップス	ごめ さとう かたくりこ さつまいもチップス	おぎ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく めかぶわかめ	とうふ かまぼこ	しょうが たまねぎ はくさい もやし	にんじん きくらげ ねぎ とうもろこし	642 26
19 (火)	【日本味めぐり献立～高知県～】 ごはん 牛乳 カツオフライ 土佐酢あえ ぐる煮	ごめ さとう こんにやく	あぶら さといも	牛乳 とりにく さつまあげ	かつおフライ かつおぶし	キャベツ にんじん ごぼう	きゅうり だいこん 干しいたけ	606 26.7
20 (水)	しお 塩ラーメン 牛乳 こんにやくの中華あえ わかさ 若草カップケーキ	ごめ さとう ホットケーキミックス粉 あぶら	ちゅうかめん こんにやく ごまあぶら あぶら	牛乳 ぶたにく	なると ハム	しょうが キャベツ だいこん	にんにく ブロッコリー 白ねぎ ほうれんそう	645 27.7
21 (木)	麦ごはん 牛乳 キャベツ入り平つくね きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮 さつま汁	ごめ こんにやく さつまいも	おぎ さとう	牛乳 さつまあげ みそ	つくね とりにく	切干大根 ごまつな ごぼう	にんじん たまねぎ ねぎ	616 22.4
22 (金)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ きんしたまご 錦糸卵とアスパラガスのサラダ	ごめ じゃがいも さとう	おぎ さとう	牛乳 ウインナー たまご	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ トマト きゅうり	にんじん いんげん キャベツ アスパラガス	697 31
25 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め バンサンスー	ごめ かたくりこ さとう	ごまあぶら はるさめ	牛乳 あつあげ くきわかめ	ぶたにく ハム	しょうが にんにく キャベツ いんげん もやし	にんにく たまねぎ たけのこ もやし	623 24.7
26 (火)	ごはん 牛乳 さごしの香味だれかけ 梅肉和え みそ汁	ごめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	牛乳 とうふ みそ	さごし あぶらあげ	にら しょうが たまねぎ ごまつな ねりうめ	にんにく ねぎ れんこん だいこん にんじん	638 26.5
27 (水)	ソフト麺トマトソースかけ 牛乳 キャベツのマヨネーズサラダ 青梅ゼリー	ソフトめん /ノエッグ マヨネーズ ゼリー	さとう	牛乳 ぶたにく	ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ	にんじん ピーマン とうもろこし ブロッコリー	677 28.2
28 (木)	ごはん 牛乳 とり天甘酢あんかけ おかかあえ やさい 野菜つみれのみそ汁	ごめ あぶら かたくりこ	ごめこ さとう	牛乳 かつおぶし あぶらあげ みそ	とりにく つみれ	もやし にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	606 30.9
29 (金)	チキンパエリア 牛乳 フレンチサラダ しろ 白いんげん豆の豆乳クリームスープ	ごめ だいずバター さとう	あぶら ごめこ	牛乳 ウインナー とうにゅう	とりにく いんげんまめ	たまねぎ 赤ピーマン にんじん アスパラガス	きゅうり いんげん とうもろこし はくさい キャベツ	606 22.3

\*学校給食摂取規準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。  
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。  
\*献立は都合により変更することがあります。



給食献立表などは、鏡野町のホームページで見ることができます。

