

5月 よていこんだてだより

今月の給食目標：後始末をきちんとしよう！



★献立は都合により変更する場合があります。その場合はご了承ください。

令和8年5月号 今庄給食センター

日付	単価	こんだて	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
1 日 金	八十八夜	ごはん 牛乳 お茶目な大豆 ホイコーロー わかめスープ	とうふ とりひきにく ぶたにく こおりとうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう てんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ほうれんそう しょうが もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	熱量 604 ㎉ たんぱく質 27.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 1.7 g		
7 日 木	こどもの日 給食	油あげごはん 牛乳 もやしとツナの和えもの 肉だんごのみそ汁 かしわもち	ちゅうあげ いりだいず にくだんご みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう はるさめ かしわもち		グリーンピース にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	熱量 641 ㎉ たんぱく質 25 g 脂質 18.2 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 2.4 g		
8 日 金		ごはん 牛乳 ポークメンチカツ 切り干し大根の炒め煮 根菜みそスープ	メンチカツ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	だいこん にんじん れんこん ねぎ きりぼしだいこん こまつな	熱量 637 ㎉ たんぱく質 23.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 88.8 g 食塩相当量 2.1 g		
11 日 月	アイアン 給食	ツナカレーピラフ 牛乳 かきたまみそスープ みかんゼリー	ツナ だいず ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ ゼリー	バター オリーブオイル	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ もやし きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	熱量 664 ㎉ たんぱく質 27.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 1.8 g		
12 日 火		ごはん 牛乳 大豆のうま煮 春キャベツの豚汁 味付けのり	だいず みそ とりにく ぶたにく うすあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう		にんじん ごぼう キャベツ ねぎ こんにゃく えだまめ	熱量 609 ㎉ たんぱく質 29.6 g 脂質 20.8 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 1.7 g		
13 日 水		ごはん 牛乳 ブリキャベツカツ もやしとうすあげのごま和え みそけんちんうどん	ブリ とうふ だいず みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ うどん	なたねあぶら ごま	だいこん にんじん キャベツ ごぼう ねぎ もやし	熱量 611 ㎉ たんぱく質 21.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 2 g		
14 日 木		味付けパン 牛乳 ハヤシシチュー 野菜とベーコンのソテー ミニパイン缶	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ もやし コーン パインアップル	熱量 596 ㎉ たんぱく質 23.3 g 脂質 22.6 g 炭水化物 82.9 g 食塩相当量 3 g		
15 日 金	今庄小 試食会	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ揚げ 海藻サラダ 五目野菜のみそ汁	とりにく うちまめ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ てんぷん さつまいも	なたねあぶら ごま	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	熱量 684 ㎉ たんぱく質 28.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2.3 g		
18 日 月	石川県 ふるさと給食	中島菜めし 牛乳 ぶた肉とれんこんの金平 とり野菜汁 さつまいもスティック	とりにく ぶたにく みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	ごま ごまあぶら	なかじまのつけもの にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく えだまめ	熱量 603 ㎉ たんぱく質 27 g 脂質 17.8 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 2.5 g		
19 日 火		ごはん 牛乳 県産シラのフライ ひじきのマヨネーズ和え 長操汁 ミニゼリー	シラ とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎこ パンこ ゼリー	なたねあぶら	しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	熱量 638 ㎉ たんぱく質 25.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 1.8 g		
20 日 水	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 小にしめ 打ち豆と野菜のみそ汁 味付けこんぶ	うすあげ みそ うちまめ うずらのたまご さつまあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも みそ さとう		もやし キャベツ にんじん こまつな こんにゃく さやいんげん	熱量 577 ㎉ たんぱく質 24 g 脂質 17.3 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 2.5 g		
21 日 木		コッペパン 牛乳 ビーフンの五目炒め かぼちゃのポターージュ ミルメーク	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン ビーフン じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは ホールコーン クリームコーン しょうが にんにく もやし キャベツ さやいんげん ほししいたけ	熱量 617 ㎉ たんぱく質 23.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.5 g		
22 日 金		油揚げ入りキーマカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻ツナサラダ	きぬあげ とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ じゃがいも さとう むぎ	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ だいこん ほうれんそう もやし トマトピューレ	熱量 665 ㎉ たんぱく質 24.3 g 脂質 22.3 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 2.3 g		
25 日 月		大豆わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 青菜のみそ汁	だいず とうふ うすあげ みそ ぶたひきにく こおりとうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう てんぷん		もやし キャベツ にんじん こまつな しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース	熱量 613 ㎉ たんぱく質 27.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 2.6 g		
26 日 火	避難訓練 乾パンを食べてみよう!	ごはん 牛乳 油揚げの中華煮 野菜のキムチスープ 乾パン(2個ずつ)	ウインナー とうふ ぶたひきにく なまあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ かんパン さとう てんぷん		きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ もやし しょうが キャベツ さやいんげん ほししいたけ	熱量 614 ㎉ たんぱく質 26.2 g 脂質 21 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 2.2 g		
27 日 水		ツナと野菜のカラフル丼 牛乳 根菜のみそ汁 ミニフィッシュ	ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さとう てんぷん さつまいも		きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな たまねぎ れんこん ねぎ	熱量 640 ㎉ たんぱく質 25.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 2.3 g		
28 日 木	28日、29日 5年生:宿泊学習	ごはん 牛乳 油揚げのチリソース煮 汁ビーフン	ベーコン みそ だいず ぶたにく ちゅうあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン さとう てんぷん	ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ さやいんげん	熱量 608 ㎉ たんぱく質 27.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 1.8 g		
29 日 金	歯ッピー 給食	とうふの肉みそ丼(麦ごはん) 牛乳 大根のすまし汁 ヨーグルト	とりひきにく とうふ だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ さとう てんぷん	ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース だいこん はくさい ねぎ	熱量 633 ㎉ たんぱく質 27.5 g 脂質 19 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 1.8 g		