



# 5月こんだてひょう



谷口台小学校  
令和8年5月発行

| 日<br>曜日 | 献立            |     | 赤の食品                                    | 黄色の食品   | 緑の食品  | 栄養価   |                                       |
|---------|---------------|-----|---|---|---|---|---------------------------------------|
|         | 主食            | 飲み物 | おもに体を作る<br>もとなる                         | おもにエネルギーの<br>もとなる                             | おもに体の調子を<br>整えるもとなる                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>しじょう<br>しょくえん   |                                       |
| 1<br>金  | むぎごはん         |     | おやこに<br>にびたし<br>てづくりなめたけ                | ぎゅうにゅう<br>とりく たまご<br>あぶらあげ<br>かつおぶし           | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>あぶら さとう                         | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース こまつな<br>もやし えのきたけ  | 651 kcal<br>26.1 g<br>16.1 g<br>2.1 g |
| 7<br>木  | いたく<br>ごはん    |     | さわらのんにくみそやき<br>きやべつときゅうりのあさづけ<br>むらくもじる | ぎゅうにゅう<br>さわら みそ<br>とうふ たまご<br>とりく            | ごはん さとう<br>でんぶん                                   | にんにく キャベツ<br>きゅうり しょうが<br>にんじん こまつな   | 662 kcal<br>34.0 g<br>20.3 g<br>2.5 g |
| 8<br>金  | サンマーメン        |     | ししゃものいそべあげ<br>まっちゃむしパン<br>こぶくろアーモンド     | ぶたにく あおさ<br>ぎゅうにゅう<br>ししゃも                    | ちゅうかめん あぶら<br>でんぶん こむぎこ<br>ホットケーキのこな<br>あずき アーモンド | もやし にんじん<br>キャベツ ピーマン<br>しいたけ にんにく<br>しょうが  | 616 kcal<br>25.4 g<br>26.3 g<br>2.7 g |
| 11<br>月 | ソフト<br>フランスパン |     | ポテトのかりかりやき<br>レタスとぶたにくのスープ<br>フルーツあえ    | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>ベーコン チーズ<br>ぶたにく           | ソフトフランスパン<br>じゃがいも バター                            | パセリ みかんかん<br>レタス しいたけ<br>にんじん パインかん<br>ももかん りんごかん                                 | 655 kcal<br>24.4 g<br>24.4 g<br>2.8 g |
| 12<br>火 | まめごはん         |     | さばのしおやき<br>うずらたまごのすましじる                 | ぎゅうにゅう<br>さば うずらたまご<br>とうふ                    | こめ  | グリーンピース しょうが<br>こまつな にんじん<br>えのきたけ  | 609 kcal<br>25.6 g<br>25.4 g<br>2.4 g |
| 13<br>水 | いたく<br>ごはん    |     | なまあげのしせんに<br>キャベツのいためもの<br>みしょうかん       | ぎゅうにゅう<br>なまあげ ぶたにく<br>みそ ぶたにく                | ごはん あぶら<br>さとう でんぶん                               | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく<br>チンゲンサイ<br>キャベツ みしょうかん                                   | 697 kcal<br>28.1 g<br>22.6 g<br>1.6 g |
| 14<br>木 | くろパン          |     | だいすとりにくのトマトに<br>こまつなのソテー                | ぎゅうにゅう<br>とりく ベーコン<br>だいす ハム                  | くろパン マカロニ<br>あぶら さとう                              | たまねぎ にんじん<br>トマト にんにく<br>パセリ こまつな<br>もやし  | 602 kcal<br>27.9 g<br>18.5 g<br>2.7 g |
| 15<br>金 | むぎごはん         |     | きびなごのなんばんづけ<br>やさいのアーモンドあえ<br>たまねぎのみそしる | ぎゅうにゅう<br>きびなご<br>わかめ みそ                      | こめ むぎ<br>でんぶん あぶら<br>さとう アーモンド<br>じゃがいも           | ながねぎ キャベツ<br>もやし にんじん<br>たまねぎ さやえんどう  | 594 kcal<br>21.4 g<br>15.3 g<br>2.5 g |
| 18<br>月 | たけのこ<br>ごはん   |     | かれいのからあげ<br>ごまみそしる                      | あぶらあげ とうふ<br>ぎゅうにゅう<br>かれい みそ<br>だいす          | こめ もちこめ<br>さとう でんぶん<br>あぶら<br>じゃがいも ごま            | たけのこ にんじん<br>しいたけ ながねぎ  | 650 kcal<br>27.6 g<br>23.4 g<br>2.6 g |
| 19<br>火 | いたく<br>ごはん    |     | まめまめドライカレー<br>はるきやべつのスープ<br>みしょうかん      | ぎゅうにゅう<br>だいす ぶたにく<br>レンズまめ<br>ベーコン           | ごはん あぶら<br>こむぎこ                                   | たまねぎ にんじん<br>にんにく ピーマン<br>トマト キャベツ<br>みしょうかん                                      | 610 kcal<br>22.7 g<br>16.7 g<br>2.4 g |
| 20<br>水 | チキン<br>ライス    |     | さけのアーモンドやき<br>しろいんげんまめのポターージュ           | とりく なまクリーム<br>ぎゅうにゅう さけ<br>いんげんまめ<br>だっしふんにゅう | こめ マーガリン<br>バター アーモンド<br>じゃがいも あぶら<br>こむぎこ        | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース パセリ   | 705 kcal<br>30.5 g<br>22.6 g<br>2.5 g |
| 21<br>木 | ツナコーン<br>トースト |     | とうにゅうカレースープ<br>カラマンダリン                  | まぐろ<br>ぎゅうにゅう<br>えび とりく<br>とうにゅう              | しょくパン<br>マヨネーズ<br>じゃがいも あぶら                       | とうもろこし<br>パセリ キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>カラマンダリン  | 642 kcal<br>25.8 g<br>26.9 g<br>2.6 g |
| 22<br>金 | きつね<br>うどん    |     | じゃがいものごまフライ<br>キャベツのおかかあえ               | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう<br>かつおぶし              | うどん さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ ごま<br>パンこ あぶら            | にんじん こまつな<br>ながねぎ キャベツ<br>もやし   | 596 kcal<br>21.3 g<br>28.8 g<br>2.9 g |
| 25<br>月 | いたく<br>ごはん    |     | マーボーもやしどんぐり<br>チンゲンサイスープ<br>フルーツジュレ     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>とりく たまご                  | ごはん さとう<br>あぶら でんぶん<br>ゼリーのこな                     | だいすもやし ながねぎ<br>にんじん いら ももかん<br>にんにく チンゲンサイ<br>たけのこ きくらげ<br>パインかん りんごかん<br>みかんかじゅう | 678 kcal<br>26.6 g<br>17.8 g<br>2.2 g |
| 26<br>火 | コッペパン         |     | しろいんげんまめのコロッケ<br>もやしスープ<br>りんごジャム       | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ<br>ぶたにく<br>だっしふんにゅう          | コッペパン パンこ<br>じゃがいも あぶら<br>マーガリン こむぎこ<br>でんぶん      | にんじん たまねぎ<br>もやし ながねぎ<br>たけのこ いら<br>しいたけ りんごジャム                                   | 686 kcal<br>25.2 g<br>26.3 g<br>2.9 g |
| 27<br>水 | アスパラ<br>ピラフ   |     | かつおのこめこあげ<br>マカロニスープ                    | ウインナー<br>ぎゅうにゅう<br>かつお<br>ぶたにく ハム             | こめ パター さとう<br>あぶら こめこ<br>マカロニ じゃがいも               | たまねぎ にんじん<br>グリーンアスパラガス<br>とうもろこし しょうが<br>レモンかじゅう<br>マッシュルーム パセリ                  | 637 kcal<br>29.9 g<br>18.3 g<br>2.5 g |
| 28<br>木 | ロールパン         |     | そらまめのシチュー<br>ひじきのサラダ                    | ぎゅうにゅう ひじき<br>とりく ベーコン<br>だっしふんにゅう<br>チーズ まぐろ | ロールパン さとう<br>じゃがいも あぶら<br>マーガリン こむぎこ              | そらまめ にんじん<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり   | 649 kcal<br>23.9 g<br>27.9 g<br>2.4 g |
| 29<br>金 | いたく<br>ごはん    |     | ちぐさたまご<br>じゃがいものみそしる<br>てづくりごまふりかけ      | ぎゅうにゅう<br>たまご とりく<br>ひじき とうふ みそ<br>わかめ あぶらあげ  | ごはん あぶら<br>さとう ごま<br>じゃがいも                        | にんじん こまつな<br>たまねぎ ながねぎ  | 635 kcal<br>24.6 g<br>19.0 g<br>2.4 g |

※材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
※栄養価は中学年量です。

5月平均

651 kcal  
26.5 g  
22.5 g  
2.5 g

