

5月給食献立予定表



給食目標 **食事のマナーについて考えよう!**

イラストは、その日の白根産です★

2026年5月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1人分 - (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (金)	ごはん	こめ						(小) 593 (中) 2.4 (大) 806 3.0	小林小なし
	こうやどうふいりおやこに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう		
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが		
	(中)ヨーグルト☆		さとう		ヨーグルト かんでん				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
7日 (木)	ごはん	こめ						(小) 623 (中) 2.6 (大) 790 3.0	
	チキンカレー	じゃがいも さとう でんぷん こめこ さつまいも	ラード あぶら	とりにく ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリンピース しょうが パパイア りんご レーズン		
	ごまわりわかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり		
	ひゅうがなつゼリー☆	さとう でんぷん					ひゅうがなつ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (金)	ごはん	こめ						(小) 623 (中) 2.1 (大) 822 2.5	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	さばのみそに	さとう		さば みそ					
	きりほしだいこんいために	さとう こんにゃく	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しいたけ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (月)	ごはん	こめ						(小) 619 (中) 2.1 (大) 781 2.8	第一中3年 なし
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ		
	いわしのかばやき	でんぷん さとう	あぶら	いわし					
	ごまいりくきわかめのサラダ		あぶら ごま		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (火)	ロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 621 (中) 2.6 (大) 759 3.5	第一中3年 なし
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいす ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース		
	コーンいりツサラダ		あぶら	ツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ コーン		
	こくさんかんきつ						こくさんかんきつ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日 (水)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			(小) 652 (中) 2.2 (大) 825 2.7	第一中3年 なし
	やさいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな さやえんどう	かぶ ごぼう		
	だいすコロッケ	じゃがいも パンこ でんぷん さとう	あぶら	だいす					
	はるいろサラダ		たまごぬきマヨ ネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン うめ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (木)	ごはん	こめ						(小) 613 (中) 2.4 (大) 752 2.9	
	たけのこのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ	わかめ	ねぎ	たけのこ		
	しろみざかなのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら こまあぶら	たら			しょうが ねぎ		
	アーモンドおひたし		アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ もやし		
	(小)のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
(中)のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト					
15日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 611 (中) 2.4 (大) 771 3.0	小林小なし
	あさりとアスパラのクリームスープ	じゃがいも こめこ こむぎこ でんぷん さとう	バター あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ あさり	こなチーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しめじ たまねぎ はくさい キャベツ しいたけ		
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ		
	(中)かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (月)	ごはん	こめ						(小) 605 (中) 1.7 (大) 785 2.2	
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ		
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら こまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1食分 - (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ~ 中華風卵コーンスープの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています ~									
19日 (火)	ごはん	こめ						(小) 614 2.3 (中) 784 3.1	臼井中1年 なし 
	ちゅうかふうたまごコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン		
	えびシューマイ	でんぷん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	えび たら ほとたて			たまねぎ		
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (水)	ごはん	こめ						(小) 628 2.2 (中) 774 2.6	  
	マーボーライスのご	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	ラーメンサラダ	こむぎこ でんぷん こんにゃく さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	きゅうり もやし コーン		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日 (木)	ごはん	こめ						(小) 668 2.4 (中) 849 3.0	  
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ うちまめ みそ			ごぼう まいたけ ねぎ		
	チキンたれかつ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく					
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日 (金)	ごはん	こめ						(小) 591 2.0 (中) 763 2.5	  
	(小)のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり				
	(中)こんぶふりかけ	こめ でんぷん さとう					こんぶ のり		
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ		
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ				
	ドレみそピーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨ ネーズ	だいす みそ		にんじん	きゅうり コーン		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
25日 (月)	ごはん	こめ						(小) 607 2.3 (中) 782 2.9	白根小なし 臼井小なし 大鷲小なし 根岸小なし
	あさりとうふのスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし		
	とりにくのはちみつレモン	でんぷん はちみつ さとう	あぶら	とりにく			レモン		
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン		
	(小)ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう なまクリーム				
	(中)ごまプリン☆	さとう	ごま		ぎゅうにゅう				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
26日 (火)	ソフトめん	こむぎこ						(小) 694 2.6 (中) 821 2.9	北中なし  
	こなチーズいりミートソース	こめこ でんぷん さとう	あぶら ラード	ぶたにく だいす	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー しめじ		
	アーモンドいりこまつなサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (水)	ごはん	こめ						(小) 652 2.0 (中) 806 2.3	臼井中2年 なし  
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも				
	もやしとあぶらあげのごまドレッシング あえ	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (木)	ゆかりごはん	こめ				あかしそ		(小) 628 2.3 (中) 780 2.9	臼井中2年 なし 
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ		
	ぶたにくとだいすのあげに	でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ		
	こくさんかんきつ						こくさんかんきつ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (金)	ごはん	こめ						(小) 587 2.2 (中) 781 2.9	
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース		
	ツナとひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき かたくちいわし				
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり コーン		
	(中)チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。