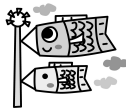


令和8年



5月学校給食予定献立表



【荏原・青野】

井原市学校給食美星調理場

日曜	献立名	主な材料			中止校	
		体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品	体のエネルギーのもとになる食品		
1(金)	《端午の節句の献立》 ごはん かつおのみそがらめ 牛乳 たくあん和え 若竹汁 かしわもち(小・中) 子どもの日ゼリー(幼)	生乳 かつお かまぼこ みそ わかめ	キャベツ たくあん たまねぎ	にんじん たけのこ ねぎ	こめ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 かしわもち(小・中) 子どもの日ゼリー(幼)	
7(木)	ライスのえびソースかけ 牛乳 ツナとキャベツのサラダ 冷凍みかん	生乳 えび ベーコン ツナ	たまねぎ グリーンピース キャベツ みかん	にんじん マッシュルーム とうもろこし	こめ 三温糖	
8(金)	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜の和え物	生乳 ぎゅうにく あつあげ	たまねぎ グリーンピース えだまめ	にんじん キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま油	
11(月)	ごはん 牛乳 豚肉とパプリカのオイスターソース炒め はるさめスープ	生乳 ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん 赤パプリカ たけのこ キャベツ たまねぎ りょくとうもやし ほししいたけ ねぎ		こめ 三温糖 ごま油 はるさめ	美星中2年
12(火)	パン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 野菜のサラダ はちみつレモンゼリー	生乳 とりにく ハム	たまねぎ トマト マッシュルーム	にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 三温糖 はちみつレモンゼリー	青野幼
13(水)	キーマカレー 牛乳 海そうサラダ	生乳 だいたい ぶたにく 糸かまぼこ 海そうミックス	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース すりおろしりんご トマト キャベツ		こめ むぎ ドレッシング	
14(木)	たまごうどん 牛乳 ごぼうのごまマヨネーズサラダ バナナ	生乳 とりにく あぶらあげたまご ハム	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう きゅうり バナナ とうもろこし		うどん 三温糖 かたくり粉 ごま マヨネーズ	美星中1年
15(金)	牛丼 牛乳 キャベツのちりめん和え	生乳 ぎゅうにく ちりめん	たまねぎ ごぼう こまつな	にんじん 白ねぎ キャベツ	こめ こんにやく 三温糖 ごま	美星中1年
18(月)	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ いんげんとキャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	生乳 さば とうふ みそ	さやいんげん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖 かたくり粉 ごま じゃがいも	美星小 荏原小 荏原幼 青野小 青野幼
19(火)	バターパン 牛乳 ベーコンと野菜のコンソメ煮 ツナと野菜のサラダ みかんゼリー	生乳 ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム きゅうり	にんじん マッシュルーム	バターパン じゃがいも 三温糖 みかんゼリー	
20(水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のキムチ炒め 野菜のナムル	生乳 ぶたにく あつあげ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら ほうれんそう		こめ ごま油 ごま 三温糖	野上幼
21(木)	豆腐のそぼろ丼 牛乳 玉ねぎのみそ汁 冷凍パン	生乳 とりにく とうふ いらたまご みそ	たまねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが だいこん パイン えのきたけ	にんじん ねぎ	こめ むぎ 三温糖	
22(金)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 野菜のおかか和え すまし汁	生乳 とりにく かつおぶしとうふ わかめ かまぼこ	ほうれんそう にんじん えのきたけ	キャベツ うめぼし たまねぎ ねぎ	こめ マヨネーズ 三温糖	
25(月)	ごはん 牛乳 あじフライ 塩昆布和え 赤だし	生乳 あじフライ しおこんぶ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	きゅうり えのきたけ	こめ 揚げ油 三温糖 ごま	野上小 野上幼
26(火)	パン 牛乳 野菜とウインナーのクリーム煮 れんこんとひじきのサラダ	生乳 ウインナー ハム ひじき	たまねぎ こまつな マッシュルーム れんこん	にんじん グリーンピース とうもろこし	パン じゃがいも マヨネーズ 三温糖	
27(水)	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 野菜炒め けんちん汁	生乳 さわら みそ ベーコン とりにく とうふ	さんしょう葉 にんじん だいこん ごぼう	キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめ 三温糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油 こんにやく	
28(木)	塩ラーメン 牛乳 ショーロンポー きゅうりの中華和え 小魚小袋(中学校のみ)	生乳 ぶたにく カタクチイワシ(中学校のみ) ツナ	メンマ たまねぎ りょくとうもやし きゅうり	とうもろこし キャベツ にんじん ねぎ	中華めん 三温糖 ごま油 ショーロンポー	荏原幼
29(金)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の煮物 豆腐のみそ汁	生乳 ぶたにく だいたい さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん だいこん	こめ こんにやく 三温糖	美星幼 野上幼

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

_____ は地場産物(県内産含む)

5月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
エネルギー kcal	640	668	642	656	611	694	641	680	625
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	27.1	24.6	24.3	24.0	27.2	24.8	28.5	22.7
カルシウム mg	350	285	353	363	279	328	330	349	367
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
639	694	622	655	646	651	688	606	665	635
22.9	26.4	24.3	24.5	27.0	30.2	25.0	25.7	25.7	26.7
315	336	339	318	643	404	395	326	298	362

