

# 5月分給食献立予定表(小学校)



令和8年度



真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
	ごはん	牛乳	◎子どもの日給食◎		血やにくになる	体の調子をとのえる			力や熱のもとになる	
1 (金)	ごはん	牛乳	◎子どもの日給食◎ こいのぼりハンバーグ和風ソース 春キャベツとツナの和え物 若竹汁 クリームソーダ風ゼリー	646 24.1 19.1	とり肉 とうふ ぶた肉 まぐろツナ かまぼこ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ねぎ たけのこ	たまねぎ りんご レモン だいこん キャベツ きゅうり えだ豆 えのき	ごはん さとう ゼリー	ごま ドレッシング
7 (木)	バター ロール	牛乳	チキンのオープン焼き イタリアンサラダ ペンネポロネーゼ	782 32.0 29.1	とり肉 まぐろツナ ぶた肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	バターロール マカロニ さとう	ドレッシング マ加里
8 (金)	ごはん	牛乳	肉団子甘酢ソース② チンジャオロース わかめスープ	618 26.3 19.9	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ ねぎ えのき	ごはん さとう でん粉	ごま油
11 (月)	ごはん 味のり	牛乳	★地産地消給食★ 厚焼き玉子 梅かつお和え 肉じゃが	620 24.0 15.6	たまご かつお節 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ うめ たまねぎ しらたき えだ豆 しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
12 (火)	黒糖パン	牛乳	グラタントマトクリーム ブロッコリーマヨサラダ ABCコンソメスープ	653 23.4 26.4	おから ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく キャベツ コーン かつお たまねぎ	黒糖パン じゃがいも マカロニ	カレックス
13 (水)	ごはん	牛乳	イカフライのチリソース もやしと青菜のナムル 中華風あおさのスープ	616 20.1 20.5	イカ かまぼこ とうふ とり肉	牛乳 あおさ	ほうれん草 にんじん	ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ たまねぎ	ごはん さとう	サラダ油 ごま油 ごま
14 (木)	ミルク 食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	焼きメンチカツソースかけ グリーンサラダ ミネストローネスープ	625 25.0 23.8	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ かつお きゅうり セロリー にんにく ブルーベリー	ミルク食パン じゃがいも パスタ ジャム	ドレッシング マ加里
15 (金)	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	♥いちごの日給食♥ ファルファールのサラダ ハヤシライス とちおとめ苺のゼリー	672 21.5 20.4	ぶた肉 鶏レバー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	コーン キャベツ たまねぎ しめじ グリルピース しょうが にんにく いちご	ごはん パスタ ゼリー	ドレッシング サラダ油
18 (月)	ごはん	牛乳	◆旬の食材:カツオ◆ カツオカツ・小袋ソース 磯香和え けんちん汁	575 19.8 15.9	かつお とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん パン粉 さといも	サラダ油 ごま油
19 (火)	🍱🍷🍓🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！									
20 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 春雨サラダ もやしと豚肉のごまみそスープ	609 25.3 20.2	とり肉 かまぼこ ぶた肉 みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごま油 サラダ油
21 (木)	ココア 揚げパン	牛乳	センター手作りです！ カラフルサラダ ラビオリ入りトマトクリームスープ 冷凍パイナップル	632 19.2 23.7	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー ほうれん草	かつお きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム バイタル ほうれん草	揚げパン さとう 元 柿の皮 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
22 (金)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ たまごそぼろ・ほうれん草和え 肉団子と春雨スープ 型抜きチーズ	645 29.6 19.1	とり肉 たまご かつお節 ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし たまねぎ キャベツ えのき たけのこ しいたけ	ごはん さとう はるさめ	サラダ油 ごま油
25 (月)	ごはん 瀬戸風味	牛乳	いわしの梅煮 五目ひじき煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	614 23.0 17.7	いわし とり肉 油あげ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	うめ たまねぎ ごぼう えだ豆 こんにゃく しそ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま
26 (火)	しょうゆ ラーメン (中華麺)	牛乳	ポークシューマイ② 海そうサラダ しょうゆラーメンスープ	534 25.4 16.0	ぶた肉 まぐろツナ ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく もやし ねぎ たけのこ	中華麺 シューマイの皮	ドレッシング サラダ油 ごま油
27 (水)	豚丼 (ごはん)	牛乳	★日本の郷土料理:北海道★ 豚丼の具(北海道) たくあん和え どさんこ汁(北海道)	655 26.5 19.9	ぶた肉 かつお節 みそ	牛乳	にんじん にんにく しょうが	たまねぎ しらたき ごぼう だいこん きゅうり キャベツ コーン	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油
28 (木)	ハムカツ バーガー (丸パン)	牛乳	ハムカツソースかけ コールスローサラダ オニオンスープ	727 24.5 35.5	ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのき	丸パン パン粉	サラダ油 ドレッシング マ加里
29 (金)	ドライ カレー (麦ごはん)	牛乳	ポテトサラダ ドライカレー 洋梨タルト	823 24.4 31.4	ハム ぶた肉 鶏レバー たまご	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン しょうが にんにく 洋なし	麦ごはん じゃがいも さとう タルト	カレックス サラダ油

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質：14～22g



10代のうちに!  
カルシウム貯金



令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等  
を一部活用して提供いたしております。