

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和8年度

5月

小学校(Aコース)

# こんだてひょう

今日の地場産物  
米・米粉  
小麦粉・玉ねぎ  
アスパラ  
手作りみそ

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。  
♪はしは、毎日持参しましょう。  
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。  
♪マークの日はスプーンがつきます。  
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。  
♪魚には、骨が入っている場合があります。  
気をつけて食べてください。  
※アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。

【 5月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	664kcal	25.8g	21.8g	3.07g
中学校	770kcal	29.0g	23.6g	3.62g



**食育もくひょう**  
朝食ごはんをしっかりと食べよう  
**給食もくひょう**  
給食のマナーを守ろう

**給食の前に**

トイレ 手洗い

給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

**給食時間の約束**

茶わんや汁わんは手に持って食べよう

好ききらいをしないで食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう

食事中にきたない話はやめよう

よくかんで楽しく食べよう

11月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	12火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	13水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	14木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	15金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	きのこのみそ汁	きのこミックス、玉ねぎ、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし		いももち汁	いももち、鶏もも肉、酒、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし		コンソメスープ	ベーコン、セロリ、玉ねぎ、長ねぎ、塩、白ワイン、コンソメ、こしょう、鶏がらスープ		ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ローリエ、オールスパイス、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、カレールウ、鶏がらスープ、チャツネ、米油		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、人参、長ねぎ、手作りみそ、酒、だし昆布、かつおだし
	あじフライ	あじフライ、キャノーラ油		豚肉のしょうが焼き	豚肩ロース肉、しょうが、酒、しょうゆ、三温糖、みりん		野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油		福神漬	福神漬		鶏肉の米粉塩ザンギ	鶏もも肉、にんにく、塩、酒、しょうが、塩こうじ、米粉、でん粉、キャノーラ油
エネルギー 599 kcal	自分DE 五目ごはんの具	鶏もも肉、糸こんにゃく、ひじき、ごぼう、人参、三温糖、しょうゆ、みりん、酒、米油、かつおだし	エネルギー 630 kcal	れんこんのみそ炒め	れんこん、さつま揚げ、人参、米油、みりん、赤みそ、三温糖、酒、しょうゆ	エネルギー 709 kcal	大根サラダ	大根、人参、まぐろ水煮、イタリアンドレッシング	エネルギー 681 kcal	コーンソテー	ホールコーン、枝豆、コンソメ、塩、こしょう、米油	エネルギー 675 kcal	小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし、焼きちくわなめたけ、しょうゆ
18月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	19火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	20水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	21木	菜めし	精白米(岩見沢産なつぼし)、菜めしの素	22金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
	みそけんちん汁	豆腐、突きこんにゃく、ごぼう、長ねぎ、酒、赤みそ、みそ、みりん、だし昆布、かつおだし		ホワイトシチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ、人参、枝豆、生クリーム、牛乳、シチューの素、鶏がらスープ、スキムミルク、有塩バター、塩、コンソメ、白ワイン、こしょう		春雨スープ	春雨、人参、玉ねぎ、長ねぎ、中華だしの素、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩、鶏がらスープ		キャベツのみそ汁	キャベツ、長ねぎ、わかめ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし		五目うどん(汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、長ねぎ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、塩、だし昆布、かつおだし
	鮭の塩焼き	鮭切り身、酒、塩こうじ		ウィンナーのフリッター	ポークウィンナー、米粉、天ぷらミックス、トマトケチャップ、キャノーラ油		えびシューマイ	えびシューマイ		鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏もも肉、みりん、しょうゆこうじ	エネルギー 576 kcal	さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら、キャノーラ油
エネルギー 583 kcal	大根と豚肉の煮物	大根、豚もも肉、人参、塩、しょうが、酒、しょうゆ、米油、三温糖、かつおだし、みりん	エネルギー 829 kcal	アスパラサラダ	アスパラガス、カリフラワー、ホールコーン、オリーブ油、りんご酢、こしょう、三温糖、塩、エッグケアマヨネーズ	エネルギー 565 kcal	豚キムチ	豚もも肉、キムチ、もやし、にら、キムチ味、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ごま油、でん粉	エネルギー 608 kcal	厚揚げの煮物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩、かつおだし		豆乳プリン	豆乳プリン
25月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	26火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	27水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	28木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	29金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、手作りみそ、酒、だし昆布、かつおだし		マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、しょうが、にんにく、たけのこ、長ねぎ、ごま油、三温糖、赤みそ、トウバンジャン、しょうゆ、中華だしの素、酒、テンメンジャン、でん粉		フイONSUPP	玉ねぎ、じゃがいも、ウィンナー、人参、長ねぎ、白ワイン、野菜フイオン、鶏がらスープ、こしょう、塩		ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ、オールスパイス、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、しょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、ハヤシフレーク、トマトピューレ、ブルーベリー、こしょう、デミグラスソース、米油		田舎汁	白玉、えのきたけ、玉ねぎ、突きこんにゃく、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし
	ほっけのピリ辛焼き	ほっけ切り身、塩、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、コチコジャン、でん粉		いかメンチカツ	いかメンチカツ、キャノーラ油		鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、塩、こしょう、ハーブシーズニング		つぼ漬け	つぼ漬け	エネルギー 744 kcal	チキンカツ	鶏もも肉、塩、こしょう、ガーリックパウダー、パン粉、エッグケアマヨネーズ、キタノカオリ、キャノーラ油
エネルギー 579 kcal	鶏肉とごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、鶏もも肉、しらたき、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし	エネルギー 777 kcal	チンゲンサイの炒めもの	人参、チンゲンサイ、もやし、米油、中華だしの素、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう、でん粉	エネルギー 685 kcal	マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、ホールコーン、塩、こしょう、三温糖、オリーブ油、エッグケアマヨネーズ	エネルギー 642 kcal	フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、あまおうゼリー		切干大根の炒め煮	切干大根、人参、豚もも肉、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし