令和8年5月　給食献立予定表

高森中央小学校共同調理場

日	曜	献立名	熱や力のもとになる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる	小 Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)	中 Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
1	金	麦ごはん　牛乳 若竹汁　かつおフライ 梅おかか和え　かしわもち 端午の節句メニュー	米　麦 かしわもち 油　ごま	豆腐　かまぼこ かつおフライ 牛乳　わかめ	たけのこ　えのきたけ もやし　しいたけ 人参　きゅうり	641 25.2	736 28.3
2日 ～ 6日　GW							
7	木	チキンカレーライス 牛乳 かみかみサラダ	米　麦　砂糖 じゃが芋 ごま　ごま油	鶏肉 さきいか 牛乳　チーズ	にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり 人参　りんご	645 22.3	792 226.8
8	金	麦ごはん　牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおひたし	米　麦　砂糖 じゃが芋　片栗粉 ごま	鶏肉　鶏卵 かまぼこ 牛乳　高野豆腐	たまねぎ　しいたけ 枝豆　キャベツ　もやし 人参　小松菜	592 25.2	726 30.2
11	月	麦ごはん　牛乳 新玉ねぎのみそ汁　れんこんつくね 南関揚げとしらすのサラダ	米　麦　砂糖 ごま油	油揚げ　豆腐　つくね 南関揚げ 牛乳　わかめ　しらす	たまねぎ 大根　えのきたけ 人参　水菜　ねぎ	600 21.7	756 27.0
12	火	コッペパン　牛乳 焼きそば カリカリきゅうり　すいか	パン　砂糖 スパゲティ 油　ごま油	豚肉　いか 牛乳　青のり　塩昆布	たまねぎ　きゅうり しょうが すいか　キャベツ 人参　ピーマン　もやし	595 25.9	764 32.8
13	水	麦ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 アーモンド和え　一食納豆	米　麦　砂糖 じゃが芋　片栗粉 油　アーモンド	鶏肉 納豆 牛乳	こんにゃく　しいたけ しょうが キャベツ　たまねぎ 人参　小松菜　さやいんげん	619 25.8	746 29.6
14	木	麦ごはん　牛乳 根菜つくねのスープ 鶏肉の香味ソースかけ　スナップえんどう 中学校なし	米　麦　砂糖 オリーブ油	鶏肉 根菜つくね 牛乳	たまねぎ　えのきたけ　にんにく ﾚﾓﾝ汁　ｽﾅｯﾌﾟえんどう 人参　チンゲン菜　ねぎ	558 22.0	
15	金	マーボー豆腐丼 牛乳 大根サラダ	米　麦　砂糖 片栗粉 ごま　ごま油	豆腐　大豆 豚肉　ツナ 牛乳	しょうが　にんにく　しいたけ 大根　きゅうり　たまねぎ 人参　ねぎ　ﾚﾓﾝ汁	595 23.9	722 28.6
18	月	麦ごはん　牛乳 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 豚肉のしょうが焼き　レタス 中学校　お弁当	米　麦 じゃが芋 油	豚肉 油揚げ 牛乳　わかめ	たまねぎ しょうが ねぎ　レタス	604 22.8	
19	火	麦ごはん　牛乳 あおさ汁 太刀魚のサラ玉あんかけ　ばんかんゼリー ふるさとくまさんデー～水俣地域～	米　麦　砂糖 ばんかんゼリー 油	豆腐 太刀魚 牛乳　あおさ	えのきたけ たまねぎ　しめじ 人参　ピーマン	604 19.1	724 22.5
20	水	麦ごはん　牛乳 根菜つくねのスープ 鶏肉の香味ソースかけ　スナップえんどう 小学校なし	米　麦　砂糖 オリーブ油	鶏肉 根菜つくね 牛乳	たまねぎ　えのきたけ　にんにく ﾚﾓﾝ汁　ｽﾅｯﾌﾟえんどう 人参　チンゲン菜　ねぎ		670 25.7
21	木	麦ごはん　牛乳 豚汁　千草焼 ひじきの炒め煮	米　麦　砂糖 里芋 油	豚肉　千草焼 豆腐　大豆　さつま揚げ 牛乳　ひじき	しょうが　こんにゃく　大根 しいたけ　ごぼう　たまねぎ 人参　ねぎ　さやいんげん	606 21.9	760 27.0
22	金	豚キムチ丼　牛乳 たぬき汁 ヨーグルト	米　麦　砂糖 里芋 油　ごま油	豚肉　ちくわ　厚揚げ ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ 大根 キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ　人参　白菜キムチ	613 25.6	740 30.5
25	月	麦ごはん　牛乳 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 豚肉のしょうが焼き　レタス 小学校　お弁当	米　麦 じゃが芋 油	豚肉 油揚げ 牛乳　わかめ	たまねぎ しょうが ねぎ　レタス		737 27.4
26	火	麦ごはん　牛乳 みそうま煮　なすの中華サラダ 大豆のりんかけ	米　麦　砂糖　黒砂糖 じゃが芋　片栗粉 ごま油	豚肉　さつま揚げ　ﾛｰｽﾊﾑ 生揚げ　いり大豆 牛乳	こんにゃく　れんこん　なす しょうが　しいたけ　きゅうり 人参　さやいんげん　大根	628 25.9	773 31.7
27	水	麦ごはん　牛乳 すまし汁　チキン南蛮 ごぼうとナッツのサラダ	米　麦　砂糖 小麦粉　米粉 油　ｱｰﾓﾝﾄﾞ オリーブ油	鶏肉　ツナ 豆腐 牛乳	たまねぎ　えのきたけ キャベツ　ごぼう 人参　ねぎ	715 26.2	869 32.4
28	木	きなこ揚げパン　牛乳 コーンクリームシチュー まめまめサラダ	パン　砂糖　黒砂糖 じゃが芋 油　バター　オリーブ油	鶏肉　大豆 きな粉 牛乳　チーズ	しめじ　きゅうり 枝豆　たまねぎ 人参　コーン	715 28.6	884 34.5
29	金	麦ごはん　牛乳 せんべい汁 いわしの梅味噌煮　こんにゃくサラダ	米　麦 かやきせんべい ごま	鶏肉　ロースハム いわし梅味噌煮 牛乳	大根　しいたけ　キャベツ きゅうり　こんにゃく 小松菜　人参　ごぼう	614 22.4	725 25.4

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。