

令和8年 5月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	<こどものひこんだて> だけのこごはん ギョウにゅう おさかなフライ こまつなのおひたし だいこんとあつあげのみそしる かしわもち	牛乳 わかめ 生揚げ おさかなフライ	だけのこご飯 植物油 かしわもち	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	606 kcal 22.2 g 14.1 g 2.0 g
7 木	コッペパン ギョウにゅう チーズふうソースインハンバーグ キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズインハンバーグ ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖 マカロニ ダイスポテト	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく カットトマト	624 kcal 24.5 g 23.9 g 3.1 g
8 金	むぎごはん ギョウにゅう とりのからげ わふうサラダ あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 あさり 豆腐 わかめ	麦ご飯 植物油 かたくり粉 こま油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ ねぎ きゅうり だいこん にんじん	540 kcal 26.1 g 16.4 g 2.0 g
11 月	<げんえんがニューのひ> むぎごはん ギョウにゅう かつおのみそがらめ いそかあえ のっぺいじる	牛乳 かつお 鶏肉 のり 油揚げ	麦ご飯 植物油 砂糖 こま さといも	こまつな もやし にんじん だいこ ん ねぎ 干しいだけ	573 kcal 28.4 g 16.3 g 1.4 g
12 火	タンメン ギョウにゅう しゅうまい しおこんぶあえ ひとくちりんごゼリー	豚肉 なると 牛乳 しゅうまい 塩昆布	中華麺 こま こま油 植物油 ひとくちりんごゼリー	もやし たまねぎ にんじん キャベ ツ 干しいだけ だけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	595 kcal 25.9 g 18.9 g 3.2 g
13 水	むぎごはん ギョウにゅう タラのさいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ なめこのみそしる	タラ 牛乳 かつお節 豆腐	麦ご飯	ほうれん草 もやし にんじん なめこ ねぎ	545 kcal 27.1 g 15.5 g 2.1 g
14 木	まるパン ギョウにゅう こくさんとのレモンバジルナゲット ビーンズサラダ コンソメスープ	レモンバジルナゲット 大豆 ロースハム チーズ ウィンナー 牛乳	丸パン 植物油 砂糖 こま油 こま	にんじん きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ たまねぎ 干しいだけ	487 kcal 22.5 g 23.4 g 3.3 g
15 金	チキンカレー ギョウにゅう ツナサラダ シューアイス	鶏肉 牛乳 ツナ	麦ご飯 植物油 じゃがいも 砂糖 こま油 シューアイス	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	735 kcal 20.3 g 32.3 g 2.8 g
18 月	運動会振替休日				
19 火	にくうどん ギョウにゅう ごしょくあえ アセロラゼリー	豚肉 牛乳 大豆 ロースハム	うどん(ソフトメン) 砂糖 こま油 アセロラゼリー	にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし えだまめ 干しいだけ	576 kcal 26.9 g 13.8 g 1.9 g
20 水	キムタクごはん ギョウにゅう ナムル ちゅうかスープ ポケモンチーズ	豚肉 牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 砂糖 こま油 植物油 はるさめ こま	にんにく ほうれん草 もやし にんじん きくらげ とうもろこし ねぎ しょうが 干しいだけ はくさい(キムチ漬け)	533 kcal 18.5 g 16.4 g 3.0 g
21 木	コッペパン ギョウにゅう フランクフルト グリーンサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 フランクフルト ベーコン	コッペパン マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	646 kcal 24.0 g 27.1 g 3.3 g
22 金	お弁当の日				
25 月	むぎごはん ギョウにゅう たれつきにくだんご もやしのラーゆあえ にくみそスープ	牛乳 タレ付肉団子 豚肉 大豆	麦ご飯 こま油 砂糖 ラー油 こま 春雨 植物油	もやし にんじん こまつな もやし ねぎ しょうが にんにく 干しいだけ	586 kcal 22.8 g 19.9 g 2.1 g
26 火	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｨ ﾏﾞﾙ ﾏﾞﾙ ギョウにゅう ﾌﾞﾚｯﾄﾞ-とｺｰﾝのサラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ウィンナー 牛乳 ソフトチキン かつお節 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 砂糖 薄力粉 パター	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが ハセリ カットマト フロッコリー とうもろこし キャベツ	791 kcal 20.3 g 24.4 g 3.2 g
27 水	むぎごはん ギョウにゅう おろしハンバーグ マカロニサラダ こんさいのごまじる	ハンバーグ 牛乳 ロースハム 油揚げ	麦ごはん マカロニ マヨネーズ 砂糖 さといも こま	だいこん 青じそ キャベツ にんじ ん たまねぎ きゅうり とうもろこし ごぼう ねぎ こまつな	701 kcal 24.4 g 28.7 g 2.6 g
28 木	お弁当の日				
29 金	むぎごはん ギョウにゅう いわしのうめに ほうれんそうのチーズあえ とんじる	牛乳 いわしの梅煮 チーズ 豚肉 豆腐	麦ごはん 植物油 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	562 kcal 25.8 g 15.7 g 2.1 g
※材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。				5月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	607 kcal 24.0 g 20.5 g 2.5 g