



# 令和8年 5月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとなるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
1 金	端午の節句行事食 減量コッペパン いちご&マーガリン クリスマスチキン フレンチサラダ ミネストローネ こどもの日ゼリー	牛乳 とり肉 ウィンナー	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ むき枝豆 パセリ にんにく トマト	減量コッペパン パン粉 こむぎ粉 卵不使用マヨネーズ マカロニ コーンフレーク オリーブ油 さとう こどもの日デザート いちご&マーガリン	539 20.3 21.1 2.2 654 25.4 25.2 2.7 798 31.1 29.2 3.5	さ	か	な		
7 木	梅ごはん かつおカツ ほうれん草マヨおひたし すまし汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ かつお かまぼこ かつおぶし はんぺん とうふ	たけのこ ほうれん草 にんじん もやし みずな	ごはん かたくり粉 あぶら 卵不使用マヨネーズ	485 19.7 17.2 2.2 609 23.6 20.7 2.9 779 29.2 23.9 3.5				大豆製品	
8 金	黒糖パン ポロニアカツ 水菜とじゃこのサラダ パンキンポタージュ	牛乳 ポロニアカツ ちりめんじゃこ ベーコン とうにゅう	みずな きゅうり だいこん たまねぎ かぼちゃ パセリ	黒糖パン あぶら ごまあぶら さとう ごま ベジメメルッ 豆乳バター	576 20.6 20.3 2.3 730 25.4 24.7 2.9 883 30.4 28.8 3.6	海	そ	う		
11 月	スタミナ丼(減量ごはん) もやしのごま酢あえ 絹さやのみそ汁	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく にら もやし にんじん ピーマン さやえんどう	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	474 19.1 14.7 2 613 24.0 18.2 2.5 775 29.0 21.1 2.9				くだもの	
12 火	チキンカレーライス(麦ごはん) コールスローサラダ アセロラゼリー	牛乳 とり肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり コーン	麦ごはん カレー粉 じゃがいも カレールゥ あぶら アセロラゼリー	576 17.0 17.6 1.7 726 21.2 21.5 2.3 904 25.3 25.1 3	さ	か	な		
13 水	麦ごはん いわし梅煮 もやしのひき肉炒め なめこ汁	牛乳 いわし梅煮 ぶた肉 だいす みそ	にんにく にんじん もやし にら なめこ だいこん こまつな	麦ごはん はるさめ ごまあぶら かたくり粉 じゃがいも	485 19.9 14.7 1.8 599 23.1 16.4 2.1 ---	海	そ	う	中学校	
14 木	ごはん 手作りミートローフ かにかまサラダ むらくも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 かにかま とうふ たまご	たまねぎ グリンピース にんじん コーン だいこん きゅうり ほうれん草	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 さとう かたくり粉	549 22.9 21.2 2 706 28.5 26.2 2.6 ---	き	の	こ	中学校	
15 金	スパゲッティミートソース 枝豆とチーズのサラダ かわちばんかん	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト むき枝豆 キャベツ かわちばんかん	スパゲッティ こむぎ粉 カレー粉 豆乳バター さとう オリーブ油 ごま	---	い	も	類	幼稚園	
18 月	ごはん 手作りメンチカツ 磯香あえ わかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 かまぼこ のり わかめ 生あげ みそ	たまねぎ こまつな もやし ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎ粉 あぶら	517 19.6 19.8 1.7 830 28.8 27.9 2.6 ---	さ	か	な	小学校	
19 火	減量給食 麦ごはん 赤魚の白しょうゆ焼き 五目ひじきめ煮 生あげのみそ汁 味のり	牛乳 あかうお ひじき あぶらあげ だいす 生あげ みそ のり	にんじん ごぼう 干しだけ こんにゃく グリンピース はくさい たもぎ茸 ねぎ	麦ごはん あぶら さとう	448 21.5 13.8 1.5 577 26.9 16.7 1.9 725 32.1 18.7 2.2	く	だ	もの		
20 水	豚キムチチャーハン 春雨サラダ ワタンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ハム わかめ みそ	にんにく にんじん たけのこ ねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり こまつな キャベツ ぶなしめじ しょうが	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう	506 18.3 18.5 2.4 648 22.7 22.5 2.9 808 26.9 25.6 3.5	海	そ	う		
21 木	麦ごはん 鶏肉の彩みそマヨ焼き ひじき入りサラダ 茗竹汁	牛乳 とり肉 みそ チーズ ツナ 海そう わかめ ひじき とうふ	たまねぎ パプリカ パセリ にんじん チンゲン菜 コーン たけのこ きぬさや	麦ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう	512 21.5 20.7 1.6 661 27.3 25.6 2 842 33.3 30.6 2.5	い	も	類		
22 金	黒糖パン 豆乳コロッケ バックソース ツナサラダ マカロニクリーム煮	牛乳 豆乳コロッケ ツナ とり肉	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん パプリカ たまねぎ はくさい マッシュルーム パセリ	黒糖パン あぶら マカロニ じゃがいも ベジメメルッ	572 20.6 21.9 2.1 694 24.8 25.6 2.6 869 30.0 29.9 3.2	さ	か	な		
25 月	麦ごはん かつおのみそがらめ 生姜風味のおひたし けんちん汁	牛乳 かつお みそ かまぼこ とうふ	こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ぶなしめじ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	麦ごはん かたくり粉 あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	488 23.0 11.4 1.7 600 26.2 13.9 2 756 31.6 15.6 2.4	く	だ	もの		
26 火	タンタンメン(中華めん) えびシューマイ(1・2・2) パンパンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 だいす みそ えびシューマイ とり肉 ちゅうかくらげ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干ししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	中華麺 ごまあぶら ごま はるさめ	550 25.6 18.5 2.3 675 31.2 22.1 2.9 861 39.7 26.9 3.8				大豆製品	
27 水	清流豚カレーライス(麦ごはん) 野菜と切り昆布のサラダ 日向夏ゼリー	牛乳 ぶた肉 こんぶ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん カレー粉 あぶら じゃがいも カレールゥ さとう 日向夏ゼリー	537 24.1 15.2 1.8 676 27.9 18.3 2.3 838 31.6 20.9 2.9	さ	か	な		
28 木	苺菜ごはん 塩麴仕立てチキンカツ キャベツのみそマヨあえ かぶのみそ汁	牛乳 塩麴仕立てチキンカツ ちくわ みそ あぶらあげ	大根苺菜 キャベツ にんじん きゅうり こまつな かぶ	ごはん あぶら 卵不使用マヨネーズ	500 18.4 18.5 2 617 21.5 21.3 2.4 791 27.0 24.8 2.9	き	の	こ		
29 金	背割れコッペパン ウィンナー ごぼうサラダ アルファベットスープ	牛乳 ウィンナー	ごぼう にんじん もやし きゅうり たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜	背割れコッペパン 豆乳バター さとう 卵不使用マヨネーズ ごま マカロニ じゃがいも	511 17.5 24.8 2.3 780 26.1 34.3 3.7 ---	海	そ	う	小学校	

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】



5月栄養価平均(幼稚園)	519 20.5 18.2 1.9
(小学校)	658 25.5 21.3 2.5
(中学校)	822 30.4 25.5 3.1