



5月 献立表



2026年 5月

西田小学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人ばく質 脂質 食塩相当量
1 金	ちゅうかおこわ わんたんスープ フルーツポンチ	○	豚肩肉, とり骨(スープ)	牛乳	米,もち米,米粒麦, さとう, わんたんの皮	こめ油	にんじん,こまつな	たけのこ,たまねぎ, もやし,ながねぎ, しょうが,みかん, パイナップル,もも	587 kcal 20.1 g 14.9 g 2.5 g
7 木	あぶたまどん ごもくじる やさいかおりつけ	○	さば節(だし), 豚肉,油揚げ,たまご, とうふ, かつお節(だし)	出し昆布,牛乳, 塩昆布	米,米粒麦,さとう, でんぶん		にんじん, さやいんげん, こまつな,みつば	たまねぎ,まいたけ, だいこん,キャベツ, はくさい	575 kcal 26.3 g 21.5 g 2.9 g
8 金	コーンライス たらのハーブパンこ焼き マカロニスープ カリポリサラダ	○	たら,豚肩肉, とり骨(スープ), 赤いんげん豆	牛乳,粉チーズ	米,米粒麦,パン粉, じゃがいも, マカロニ,さとう	こめ油,オリーブ油	にんじん,トマト	たまねぎ,コーン, にんにく,セロリー, キャベツ,グリーンピース, きゅうり,だいこん	603 kcal 19.4 g 20.8 g 2.6 g
1 1月	ハヤシライス じゃこサラダ くだもの	○	豚肩肉, 豚骨(スープ)	牛乳, ちりめんじゃこ	米,押し麦,小麦粉, さとう	こめ油, 豆乳バター, ごま油	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが, セロリー,たまねぎ, スライスジャム,グリーンピー ス,	622 kcal 22.2 g 21.5 g 2.8 g
1 2火	むぎごはん ポテトコロッケ とうふとわかめのみそしる もやしとこまつなのあまじょうゆ	○	豚挽き肉,とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳,煮干し(だ し), 生わかめ	米,押し麦, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉,パン粉,さと	こめ油	にんじん,こまつな	たまねぎ,ながねぎ,もや し	584 kcal 19.1 g 17.8 g 2.3 g
1 3水	ししじゅうしい やきししゃも イナムドゥチ きりほしだいこんときゅうりのかふうあえ	○	さば節(だし), 豚肩肉, 豚骨(スープ), 豚ばら肉,かまぼこ, 生揚げ,甘みそ	刻みこんぶ,牛乳, ししゃも	米,米粒麦, こんにゃく,さとう	こめ油,ごま油	にんじん,こまつな	乾しいたけ,だいこん, きゅうり,切干大根,もや し	551 kcal 26.8 g 21.9 g 2.6 g
1 4木	ジャンバラヤ じゃがいもとベーコンのスープ マカロニサラダ	○	とり肉,むきえび, あさり,ウイナソーセ ージ, ベーコン,	牛乳	米,米粒麦,でんぶん, じゃがいも, マカロニ,さとう	こめ油	にんじん, 赤ピーマン, ピーマン,こまつな	たまねぎ,セロリー, 黄ピーマン,セロリー, キャベツ	576 kcal 21.8 g 20.2 g 2.5 g
1 5金	みそラーメン のりあげくん ゆでやさいのドレッシングあえ	○	豚もも肉,赤色辛み そ, とり骨(スープ), 豚骨(スープ), とり挽き肉,	牛乳,焼きのり	蒸し中華めん, じゃがいも, 生パン粉,さとう	こめ油,ごま油	こまつな,にんじん	にんにく,しょうが,もや し, 木茸,ホールコーン, ながねぎ,れんこん, キャベツ	615 kcal 28.3 g 21.1 g 2.7 g
1 8月	むぎごはん メルルーサのバーベキューソース バーミセリースープ こまつなのようふうサラダ	○	メルサ,ベーコン, とり骨(スープ)	牛乳	米,押し麦,小麦粉, さとう,じゃがいも, バーミセリー	こめ油	にんじん,こまつな	りんご,たまねぎ, しょうが,にんにく, キャベツ	574 kcal 23.1 g 19.2 g 2.7 g
1 9火	ぶたにくとごぼうのまぜごはん いかのしょうがやき やさいのみそしる くだもの	○	豚肩肉,油揚げ, いか,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳,煮干し(だ し)	米,米粒麦,しらたき, さとう,じゃがいも	こめ油	にんじん,こまつな	ごぼう,しょうが, たまねぎ,しめじ, 甘夏	589 kcal 25.3 g 15.1 g 2.8 g
2 0水	きなことうにゅうトースト チリコンカン なんでもせんぎりサラダ	○	きな粉,豆乳, 赤いんげん豆, 豚挽き肉, とり骨(スープ)	牛乳,干ひじき	食パン,さとう, じゃがいも	こめ油	にんじん,ピーマン, トマト,バジリコ	にんにく,しょうが, たまねぎ,セロリー,マッ シム, ホールコーン,だいこん,	572 kcal 23.6 g 19.8 g 2.2 g
2 1木	にわとりめし ますのおろしだき とうふのすましじる だいこんのゆかりあえ	○	とり肉,油揚げ, マス, さば節(だし), とうふ	牛乳,乾燥わかめ	米,米粒麦, つきこんにゃく, さとう,でんぶん, 小麦粉,焼き麴	こめ油	にんじん, さやいんげん, こまつな,ゆかり	しめじ,ごぼう,しょうが, だいこん,ながねぎ	566 kcal 31.9 g 19.0 g 2.9 g
2 2金	はるきやべつのちゅうかどん もやしとこまつなのナムル くろみつかてん	○	豚肩肉,いか, むきえび,きな粉	牛乳,粉寒天	米,米粒麦,でんぶん, さとう,三温糖, ざらめ糖,黒砂糖	こめ油,ごま油	にんじん,こまつな	たけのこ,キャベツ, 木茸,もやし	573 kcal 21.8 g 12.1 g 1.8 g
2 5月	こんぶごはん かつおのいそあげ むらくもじる れいとうみかん	○	とり肉,油揚げ, かつお, さば節(だし), たまご	刻みこんぶ,牛乳, あおのり	米,米粒麦,でんぶん, さとう	こめ油	にんじん,こまつな	たけのこ,しょうが, ながねぎ,冷凍みかん	590 kcal 33.9 g 19.9 g 2.4 g
2 6火	けんちんうどん じゃがいももち カリカリあぶらあげのサラダ	○	かつお節(だし), 豚肩肉,油揚げ	煮干し(だし), 牛乳,ピザ用チーズ	うどん,里芋, こんにゃく, じゃがいも, でんぶん,さとう	ごま油,こめ油	にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん, 切干大根,ながねぎ, キャベツ	573 kcal 20.8 g 18.0 g 2.2 g
2 7水	ひじきピラフ スパニッシュオムレツ せんぎりやさいスープ くだもの	○	とり挽き肉, ベーコン,たまご, 豆乳,豚もも肉, とり骨(スープ)	干ひじき,牛乳	米,米粒麦,さとう, じゃがいも	こめ油	赤ピーマン,トマト, にんじん,こまつな	たまねぎ,ホールコーン, グリーンピース,たけのこ, キャベツ,セロリー, さくらんぼ	559 kcal 21.0 g 16.6 g 3.7 g
2 8木	むぎごはん さばのみそに よしのじる ほうれんそうのいそあえ	○	さば,赤色辛みそ, さば節(だし), 油揚げ,かまぼこ, とり肉	牛乳,出し昆布, 刻みのり	米,押し麦,さとう, でんぶん, つきこんにゃく, うどん,玉ふ		にんじん,みつば, ほうれんそう	しょうが,ながねぎ, ホールコーン	582 kcal 27.4 g 19.0 g 2.9 g
2 9金	ゆうしょうだ!カツカレー! こんにゃくサラダ くだもの	○	豚もも肉, 豚骨(スープ)	牛乳	米,押し麦,小麦粉, ソフトパン粉, じゃがいも, こんにゃく,さとう	こめ油,豆乳バター, ごま油	にんじん,トマト, こまつな	にんにく,しょうが, セロリー,たまねぎ, りんご,もやし,メロン	676 kcal 24.5 g 21.8 g 2.0 g

端午の節句の各地のお菓子

べこもち
ほっかいどう
(北海道)

べこもち
あおもりけん
(青森県)

ほう葉巻き
ながの けん
(長野県)

さんかく
三角ちまき
にいがたけん
(新潟県)

むぎ
麦だんご
とくしまけん
(徳島県)

こいがし
鯉菓子
ながさきけん
(長崎県)

くじら
鯨ようかん
みやざきけん
(宮崎県)

あくまき
かごしまけん
(鹿児島県)