



令和8年度 5月分学校給食献立表



《5月のきゅうしょくもくひょう： 食事のマナーを身につけよう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう				栄養価 エネルギーkcal 食塩g	家庭で とって ほしい 食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるもとになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品		
1	金	主食	コッパン			パン		621	乳製品
		主菜	とりにくのケチャップに	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	フルーツミックス		みかん パイナップル もも みかんジュース	じょうしんこ さとう でんぷん			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9		
7日(木) こどもの日献立									
7	木	主食	わかめごはん	わかめ		こめ	しお	668	果物
		主菜	カツオカツ	かつお	たまねぎ しょうが	あぶら パンこ こむぎこ さとう	しょうゆ しお		
		副菜	たけのこのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ にぼし	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	じょうしんこ さとう あずき	しお		
		デザート	かしわもち						
8	金	主食	コッパン			パン		598	海藻
		主菜	ぶたにくのガーリックいため	ぶたにく あつあげ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう		
		副菜	カレーミルクスープ	ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん	じゃがいも あぶら	カレー コソメ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3		
11	月	主食	ごはん			こめ		604	きのこ類
		主菜	じゃがいものそぼろに	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ しょうが	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	みりん しょうゆ		
		副菜	きゅうりとわかめのすのもの	しらすぼし わかめ	きゅうり	さとう	す しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.5		
12日(火) 台湾料理(ルーローハン)									
12	火	主食	ごはん			こめ		642	小魚
		主菜	ルーローハンのぐ	ぶたにく うすらたまご	たまねぎ たけのこ こまつな しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん	さけ しょうゆ こしょう		
		副菜	ビーフンごもくじる	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ	ビーフン	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6		
13	水	主食	コッパン(小)			パン		641	豆類
		主菜	クリームスパゲティ	えび いか ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	スパゲティ バター こむぎこ	しお こしょう		
		副菜	ほうれんそうととうもろこしのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9		
14	木	主食	ごはん			こめ		603	きのこ類
		主菜	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう	しょうゆ		
		副菜	ごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ		
		副菜	あいしょうじる	ベーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう にぼし	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
15	金	主食	コッパン			パン		613	海藻
		主菜	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも バター こむぎこ	あぶら ケチャップ ウスターソース しお こしょう		
		副菜	ごまじゃこサラダ	とりにく しらすぼし	キャベツ ピーマン とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ す ごまあぶら		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3		
18	月	主食	ごはん			こめ		657	種実類
		主菜	なっとうみそ	なっとう ぶたにく みそ	ねぎ	さとう	さけ みりん		
		副菜	やさいのうまに	とりにく あつあげ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ しお さけ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9		
19	火	主食	ごはん			こめ		619	乳製品
		主菜	ピビンパのぐ	ぎゅうにく たまご みそ	もやし にんじん ほうれんそう にんにく	ごま ごまあぶら さとう	さけ		
		副菜	はるさめスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ほうれんそう	はるさめ	しょうゆ しお こしょう		
		デザート	アセロラゼリー		アセロラかじゅう レモンかじゅう	さとう みずあめ			
20	水	主食	こくとうパン			パン こくとう		610	豆類
		主菜	しろみさかなのフライ	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	しお		
		副菜	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト とうもろこし パセリ	じゃがいも	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9		
21	木	主食	むぎごはん			こめ むぎ		650	小魚
		主菜	チキンカレー	とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ	カレー ウスターソース しょうゆ トマトピューレ		
		副菜	えだまめとひじきのサラダ	ひじき ツナみずに	えだまめ きゅうり	さとう ごまあぶら マヨネーズ	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.5		
22	金	主食	まるパン			パン		603	いも類
		主菜	ハンバーグのケチャップに	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぷん さとう	しお ケチャップ ウスターソース		
		副菜	ゆでやさい		キャベツ ほうれんそう		しお		
		副菜	とうふのスープ	とうふ ベーコン	にんじん えのきたけ ほうれんそう もやし しいたけ		しお こしょう しょうゆ		
26	火	主食	ごはん			こめ		604	果物
		主菜	おやこに	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	さけ しょうゆ		
		副菜	きりぼしだいこんのあますあえ	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま あぶら さとう	しょうゆ す		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.3		
27	水	主食	コッパン			パン		616	魚
		主菜	ぶたにくのトマトに	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	じゃがいも さとう あぶら	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	こまつなととうもろこしのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3		
28	木	主食	ごはん			こめ		636	いも類
		主菜	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら でんぷん さとう	さけ しょうゆ す		
		副菜	みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ にぼし	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0		
29	金	主食	コッパン チョコパテ			パン チョコパテ		619	海藻
		主菜	キャベツとにくだんこのスープ	ミートボール とうふ	キャベツ にんじん こまつな えのきたけ		しょうゆ しお こしょう		
		副菜	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	えだまめ にんじん	じゃがいも あぶら	しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2		