



令和8年5月

## 給食献立予定表



©いしいひさいち

## 玉野市立学校給食センター

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	しょいく してん 食育の視点 こんだて 献立のテーマ	おも ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
1 (金)	〇〇〇こどもの読書週間献立〇〇〇 チキンカツカレー(ライス カレールウ チキンカツ) 牛乳 ほうれんそうのごま和え りんご	食事の重要性 『おながかへった』	牛乳 鶏肉 チキンカツ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう もやし りんご	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	668 24.3	802 28.5
7 (木)	〇〇〇こどもの読書週間献立〇〇〇 かやくうどん 牛乳 だいがくいも そくせき漬け	食事の重要性 『おおきなのおおきな おいも』	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ こまつな もやし	うどん さつまいも 油 ごま 砂糖	676 24.3	799 28.1
8 (金)	〇〇〇端午の節句献立〇〇〇 ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ こうこ和え 沢煮碗 かしわもち	食文化 端午の節句	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん キャベツ もやし たくあん たまねぎ だいこん ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 ごま 砂糖 油 でんぷん こんにゃく かしわもち	671 26.8	782 30.7
11 (月)	〇〇〇こどもの読書週間献立〇〇〇 ごはん 牛乳 わふうハンバーグ 春キャベツとコーン・ にんじん・きゅうりのコールスローサラダ わか竹汁 晩柑	社会性 『給食当番のいちにち』	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 豆腐ハンバーグ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ たけのこ 晩柑	米 砂糖 でんぷん ドレッシング	603 24.1	721 28.0
12 (火)	〇〇〇こどもの読書週間献立〇〇〇 コロッケサンド (パン コロッケ ボイルキャベツ 中濃ソース) 牛乳 まめのスープ (豆乳入り)	食事の重要性 『コロッケできました』 『まいごのまめのつる』	牛乳 コロッケ ベーコン ガルバンソー マローファットピース レッドキドニー 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン 油 じゃがいも	655 23.0	827 28.0
13 (水)	〇〇〇たまのチャレンジ献立 (田井小) 〇〇〇 ごはん (赤じそふりかけ) 牛乳 鮭の竜田揚げ いんげんのごま和え ごもくみそ汁	心身の健康 米粒を残さず食べよう (田井小学校)	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ みそ	赤じそふりかけ にんにく しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	米 でんぷん 油 ごま 砂糖 じゃがいも	663 30.5	789 35.6
14 (木)	ソフトめん春野菜のスープかけ 牛乳 ウインナー じゃがいもと枝豆のサラダ	心身の健康 規則正しい生活	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし えだまめ	ソフトめん でんぷん じゃがいも ドレッシング	615 28.3	768 35.9
15 (金)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華風つくね バンバンジーサラダ	食品を選択する能力 八宝菜	牛乳 豚肉 えび いか ほたて ささみフレーク 中華風平つくね	しょうが にんじん たまねぎ はくさい きぬさや たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし とうもろこし	米 でんぷん ドレッシング	623 29.0	741 33.8
18 (月)	ごはん (韓国)の 牛乳 牛肉のプルコギ風 わかめスープ	食品を選択する能力 プルコギ	のり 牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら もやし 干しいたけ	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも	611 27.2	724 31.6
19 (火)	ポテトサラダサンド (パン ポテトサラダ) 牛乳 白身魚のナゲット もち麦入り野菜スープ	社会性 楽しい食事の時間	牛乳 鶏肉 白身魚のナゲット	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 もち麦	612 25.6	726 29.6
20 (水)	山菜おこわ 牛乳 鯖のみりん干し チンゲンサイとささみの和え物 じゃがいものみそ汁	食品を選択する能力 山菜	牛乳 油揚げ わかめ みそ ささみフレーク 鯖のみりん干し	にんじん チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ ねぎ えのきたけ わらび	砂糖 油 じゃがいも 米 もち米	601 28.4	705 33.0
21 (木)	塩ラーメン 牛乳 揚げ春巻き 大根の中華和え	社会性 はしの持ち方	牛乳 豚肉 かまぼこ 中華春巻 ほたてフレーク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ メンマ だいこん こまつな	中華めん 油 砂糖	672 28.0	836 33.5
22 (金)	ごはん 牛乳 れんこんの鶏ミンチ揚げ しそひじき和え さつまい	心身の健康 苦手な食べ物	牛乳 しそひじき 鶏肉 油揚げ みそ れんこん挽肉合わせ揚げ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ごぼう	米 油 さつまいも こんにゃく	648 22.9	772 26.5
25 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー にら玉スープ 杏仁風プリン	社会性 正しい食器の位置	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 卵 豆腐	にんにく にんじん キャベツ ピーマン たけのこ たまねぎ にら 干しいたけ	米 油 砂糖 でんぷん 杏仁風プリン	642 26.3	756 30.5
26 (火)	パン 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き フレンチサラダ コンソメスープ	食品を選択する能力 牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン 油 砂糖 じゃがいも	605 29.2	733 32.8
27 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 小籠包 茎わかめの和え物	食品を選択する能力 いろいろなものに 変身する大豆	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 みそ 小籠包 ツナ 茎わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし	米 砂糖 でんぷん 油	646 28.0	802 34.4
28 (木)	〇〇〇おさかなパクパクデー〇〇〇 わかめうどん 牛乳 きびなごのフライ 切り干し大根の和え物	食品を選択する能力 きびなご	牛乳 かまぼこ わかめ ささみフレーク きびなごフライ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ こまつな もやし 切り干し大根	うどん 油 ごま 砂糖	612 25.8	710 29.4
29 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじき入りサラダ 豆腐のみそ汁	感謝の心 感謝して食べよう	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん ごぼう とうもろこし えだまめ たまねぎ ねぎ	米 でんぷん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	692 24.9	824 28.9

※この献立は予定のため、変更することがあります。