

令和8年 5月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	金	デニッシュロール	チキンのトマトクリームパンネ シャキシャキサラダ		デニッシュロール バター ペンネマカロニ さとう なたねあぶら しろこま	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト おかひじき きゅうり きゃべつ にんじん コーン	594 21.9 315
7	木	こどものひ こんだて ちらしずし	ささかまのさやまちゃあげ すましじる		せいはくまい さとう なたねあぶら こむぎこ	とりにく あぶらあげ きざみのり きゅうにゅう ささかまほこ とうふ	にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう せんちゃ えのきたけ みつば	593 24.7 297
8	金	しるなし タンタンめん	あまなついでフルーツポンチ		むしちゅうかめん さとう こまあぶら でんぶん	ぶたにく とうにゅう みそ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ちんげんさい ねしょうが なつみかんかん おうとうかん パイナップル	653 27.8 288
11	月	ごはん	こんにゃくいりちゅうかいため じゃこのあめに のりのナムル		ごはん なたねあぶら さとう でんぶん こまあぶら しろこま	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご なまあげ ちりめんじゃこ きざみのり	にんじん ねしょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほししいたけ もやし こまつな	628 28.7 500
12	火	しょくぱん チョコクリーム	とりじゃがトマトに フレンチサラダ		しょくパン チョコクリーム じゃがいも なたねあ ぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ トマト きゅうり きゃべつ コーン	617 23.0 390
13	水	コーンピース ごはん	かつおのしんたまソース さわにわん		せいはくまい でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく みそ	グリーンピース ホールコーン にんにく ばんのうねぎ たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	593 27.8 285
14	木	かしわうどん	みそポテト ツナときゃべつのごますあえ		ふくろいりじごなうどん じゃがいも こむぎこ なたねあぶら さとう しろこま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ツナ	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ きゃべつ きりほしだいこん	650 27.1 350
15	金	えびピラフ	ミネストラスープ フルーツヨーグルト		せいはくまい バター なたねあぶら マカロニ オリーブゆ さとう	とりにく むきえび ぎゅうにゅう ベーコン プレーンヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ にんにく セロリ ホールトマト パイナップル おうとうかん	598 26.5 304
18	月	さやまちゃ あげパン	ウィンナーとやさいのにこみ くだもの		ツイストパン さとう なたねあぶら じゃがいも	うぐいすきなこ ぎゅうにゅう ウィンナー	せんちゃ たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム ジューシーオレンジ	627 20.1 289
19	火	ふきいり かやくごはん	さばのたつたあげ みそじる		せいはくまい むぎ なたねあぶら さとう でんぶん こめこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ いとこんにゃく ふき えのきたけ たまねぎ きゃべつ	613 28.0 294
20	水	カレーライス	きりほしだいこんのはりはりづけ そらまめ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター しろこま さとう	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが きりほしだいこん きゅうり そらまめ	665 25.1 302
21	木	ごまみそうどん	くさもちぜんざい からしあえ		ふくろいりじごなうどん なたねあぶら しろこま よもぎだんこ さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう あずき	にんじん ながねぎ ほししいたけ さやえんどう こまつな もやし	687 26.3 398
22	金	ごはん	ぶたにくとしんじゃがのあげに きゃべつのそくせきづけ もずくじる		ごはん じゃがいも でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ もずく かまほこ	きゃべつ えのきたけ にんじん たまねぎ みすな	608 22.9 272
25	月	ごぼうピラフ	いかのバジルあげ やさいスープ		せいはくまい むぎ なたねあぶら バター こむぎこ でんぶん じゃがいも	とりにく きゅうにゅう いか ベーコン	ごぼう にんじん コーン ねしょうが きゃべつ たまねぎ パセリ	590 28.0 263
26	火	しおちゃんこ ラーメン	おちゃマドレーヌ きゅうりのしょうゆづけ		ホットラーメン さとう なたねあぶら こまあぶら こむぎこ バター	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	きゃべつ にんじん ちんげんさい ほししいたけ ながねぎ ねしょうが にんにく せんちゃ きゅうり	600 24.6 318
27	水	ごはん	てりやきつくね こんにゃくきんぴら みそじる		ごはん でんぶん パンこ さとう こまあぶら しろこま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごぼう たまねぎ いとこんにゃく にんじん えのきたけ こまつな	627 24.6 315
28	木	マーブル しょくパン	アスパラのクリームに しんたまねぎドレッシングサラダ		マーブルしょくパン マカロニ なたねあぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし きゃべつ コーン	670 24.5 355
29	金	ちゅうか そばうどん	ごもくビーフン わかめスープ		ごはん なたねあぶら さとう こまあぶら ビーフン しろこま	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく ねしょうが にんじん ほししいたけ たけのこ こまつな きゃべつ ながねぎ ばんのうねぎ	604 26.8 298
給食回数		《18回》			平均栄養量			623 24.9 324

※都合により献立を変更することがあります。

令和8年度4月より、学校給食の牛乳(200ml)が「ストローレスパック」に変更になっています。学校給食では年間約475万本のストローを使用しており、ストローレスに取り組むことで、1.4トンのプラスチックごみを削減することができます。口をつける部分を指で触ることなく開けられます。また、ストローでも飲むことができます。今後子どもたちの実情に合わせて、ストローレスに取り組んでまいります。

