



# 5がつきゅうしょくよていこんだてひょう



(幼稚園・小学校)

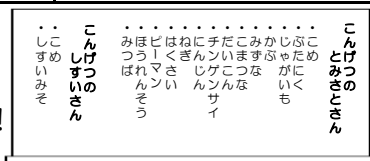
※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は  
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

2026年度

すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			主 食	副 食	エネルギーのもと 炭水化物	体をつくるもと 脂質	たんぱく質	体のおこしをとのえるもと 無機質		体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質	
はちじゅうはちや こんだて											
1	金		ごはん	きゅうにゅう おちゃプリン あじのみそあげだまフライ いなかじる たけのこのおかか	こめ でんぶん さとう パンこ こむぎこ プリン	ごまあぶら あぶら	あじ みそ ぶたにく とうふ さつまあげ かつおぶし	きゅうにゅう こまつな にんじん いんげん	たけのこ ◎だいこん しめじ ねぎ	637Kcal 25.8g 20.1g 2.0g	
7	木	スプーン	キーマカレー ライス	きゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・キーマカレー) ツナサラダ はちみつレモンゼリー	こめ げんまい さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず ツナ	きゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にんにく コーン たまねぎ きゅうり	706Kcal 25.0g 21.7g 2.1g	
8	金		にこみうどん	きゅうにゅう とりにくのしおこうじやき こまつなともやしをあえもの パンダパン	うどん パン さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	きゅうにゅう にんじん こまつな	しいたけ にんにく はくさい ねぎ もやし	613Kcal 29.1g 24.9g 2.4g	
11	月		ごはん	きゅうにゅう ★イカフライ とみさとんじる のりマヨサラダ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら マヨネーズ	いか みそ ぶたにく とうふ かまぼこ	きゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ きりぼしだいこん ごぼう ◎だいこん	595Kcal 25.8g 21.5g 2.2g
12	火		かつおめし	きゅうにゅう ヨーグルト ごもくあつやきたまご ゆうきだいこんのすましじる しずいみそサラダ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	かつお とりにく みそ たまご	きゅうにゅう わかめ ヨーグルト	みつば にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり たまねぎ もやし ◎だいこん しいたけ えのき	622Kcal 31.2g 22.2g 2.4g
13	水	スプーン	ウインナー サンド	きゅうにゅう ⇒(コッペパン・★ウインナー) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ	パン	あぶら ごま	ウインナー ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん だいこんのは ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ かぶ きゅうり	610Kcal 26.0g 27.7g 2.4g
14	木	スプーン	とみさとポーク のブルコギどん	きゅうにゅう ⇒(むぎごはん・ブルコギ) キムチチゲ フルーツナタデココ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	きゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく はくさい たまねぎ みかん ◎だいこん パイン しめじ おとう	640Kcal 27.3g 21.0g 2.3g
15	金	スプーン	ごはん	きゅうにゅう しろみざかなのこうみやき にくじゃが かいそうととりにくのあえもの	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく さわら みそ	きゅうにゅう ひじき わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ ねぎ キャベツ コーン	623Kcal 29.7g 18.7g 2.0g	
18	月	スプーン	レタス チャーハン	きゅうにゅう はるまき たまごスープ フルーツあんじん	こめ さとう でんぶん ゼリー はるさめ はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン えのき ねぎ しょうが キャベツ レタス みかん たまねぎ パイン	692Kcal 21.7g 27.6g 2.4g
しよくいのひ											
19	火		しずいさん 汁加の 汁ひじきごはん	きゅうにゅう ももゼリー とうふハンバーグ とみさとやさいのみそしる ごまあえ	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま	ツナ とうふ とりにく あぶらあげ みそ	きゅうにゅう ひじき	にんじん みずな こまつな	しいたけ えだまめ たまねぎ もやし ◎だいこん はくさい	594Kcal 26.6g 19.1g 3.6g
20	水	スプーン	きなこ あげパン	きゅうにゅう つぶコーンポタージュ グリーンサラダ	パン こめ さとう	あぶら	ぶたにく きなこ	きゅうにゅう チーズ	ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ コーン キャベツ	661Kcal 23.8g 25.4g 2.3g
21	木		ごはん	きゅうにゅう かたぬきチーズ いわしのしょうがに とりだんご はるキャベツのみそいため	こめ さとう でんぶん	あぶら	いわし とりだんご ぶたにく みそ	きゅうにゅう チーズ	だいこんのは にんじん ピーマン	◎だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが キャベツ	616Kcal 31.7g 21.0g 2.5g
22	金	スプーン	ハヤシライス	きゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・ハヤシルウ) しんじゃがいものサラダ りんご	こめ げんまい じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ りんご マッシュルーム きゅうり コーン	637Kcal 20.2g 24.3g 2.5g
25	月	スプーン	ねぎしお とみさと ぶたどん	きゅうにゅう ⇒(むぎごはん・ねぎしおぶたどんのく) ごもくスープ フルーツゼリー	こめ むぎ でんぶん ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ	きゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	ねぎ レモン きくらげ たまねぎ たけのこ もやし みかん にんにく パイン	589Kcal 24.4g 19.0g 2.1g
26	火	スプーン	ごはん	きゅうにゅう ★やさいコロック しんたまねぎのしずいみそしる ごぼうのあまからに	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	きゅうにく みそ あぶらあげ とうふ かつおぶし	きゅうにゅう	こまつな ◎にんじん	えだまめ ◎かぶ たまねぎ ごぼう グリーンピース	613Kcal 24.3g 20.2g 2.3g
27	水	スプーン	しよくパン (りんごジャム)	きゅうにゅう とうけるプリン にくだんご(2こ) ジュリエントスープ コールスローサラダ	パン さとう パンこ ジャム プリン	あぶら	ぶたにく とりにく	きゅうにゅう	◎にんじん	セロリ きゅうり たまねぎ コーン はくさい キャベツ	644Kcal 22.2g 24.4g 2.4g
28	木	スプーン	ごはん	きゅうにゅう さばのてりやき あつあげのそぼろに わふうサラダ	こめ さとう でんぶん	あぶら	とりにく だいず あつあげ さば	きゅうにゅう のり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ◎だいこん えのき しょうが	702Kcal 28.4g 29.6g 2.5g
29	金		ごはん	きゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) はんぺんじる ゆうきにんじんサラダ	こめ でんぶん	あぶら	はんぺん とりにく	きゅうにゅう	みつば ◎にんじん	◎だいこん レモン たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	628Kcal 23.3g 24.5g 2.5g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
★印につきましては、小袋のドレッシング等がつかます。  
◎印がついている野菜は、有機野菜です。



学校給食摂取基準(8~9歳)	当月平均
エネルギー: 650Kcal	634Kcal
たんぱく質: 21~33g	25.9g
脂質: 14.4~21.7g	22.9g
食塩相当量2.0g未満	2.3g

## こんげつのもくひょう

ただしいしよくじのマナーをみにつけよう!  
— てあらについて —

## ●いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう!

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。

また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入って

しまいます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



てあら後は、清潔なタオル  
やハンカチでふきましょう♪

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。