

令和8年度

5月 5日 がつのこんだて

真鶴町立まなづる小学校

日	主食	飲み物	おかず	黄のしよくひん (熱や力の元になる)	赤のしよくひん (血や肉になる)	緑のしよくひん (体の調子を整える)	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	開校記念給食(かいこうきねん) ちらしずし	ぎゅう にゅう	とりのてりやき ごまあえ わかたけじる ひゅうがなつゼリー	こめ さとう ごま あぶら	あぶらあげ やきのり たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ か つおぶし	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん しょうが ほうれんそう もやし たけのこ ひゅうがなつゼリー	612 kcal 29.7 g 22.7 g 2.6 g
7 木	スイートコッパパン	ぎゅう にゅう	とりのレモンづけ やさいたつぱりスープ ベビーチーズ	スイートコッパパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも バター こめこマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ウィンナー ベビーチーズ	レモン たまねぎ かぼちゃ セロリ キャベツ にんじん トマト	629 kcal 28.6 g 30.5 g 2.8 g
8 金	こまつなぶたにくどん	ぎゅう にゅう	もずくスープ てづくりゼリー	こめ むぎ あぶら しらたき さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう もずく ゼラチン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ オレンジジュース みかん	556 kcal 24.7 g 15.7 g 1.9 g
11 月	むぎごはん	ぎゅう にゅう	すきやきふうに すましじる	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ガルバングリッツ ちくわ とうふ かつおぶし さばぶし	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	611 kcal 30.3 g 20.7 g 2.4 g
12 火	ながさきちゃんぽん	ぎゅう にゅう	むしシューマイ フルーツかんてん	ラーメン あぶら	ぶたにく なた しゅうまい ぎゅうにゅう かんてん	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ みかん パインアップル もも	547 kcal 26.9 g 18.8 g 1.9 g
13 水	カレーピラフ	ぎゅう にゅう	キャロットポタージュ	こめ バター じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース エリンギ パセリ しめじ	538 kcal 18.0 g 20.3 g 2.2 g
14 木	フィッシュサンド	ぎゅう にゅう	ミネストローネ	コッパパン こむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも マカロニ	メルルーサ たまご ぎゅうにゅう ベーコン パルメザンチーズ ウィンナー	にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん セロリ パセリ トマト	651 kcal 29.9 g 27.2 g 2.8 g
15 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	やきのり とりにくのオニオンやき とりにくとやさいのとろみじる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	やきのり ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さばぶし	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう なす しめじ さやいんげん	628 kcal 29.8 g 24.1 g 1.4 g
18 月	むぎごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのみそいため たまごスープ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご ベーコン わかめ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ パセリ	602 kcal 21.6 g 23.0 g 1.9 g
19 火	ジャージャーめん	ぎゅう にゅう	コーンとたまごのスープ みしょうかん	ラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう たまご	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ グリーンピース とうもろこし えのきたけ こまつな	551 kcal 28.8 g 18.3 g 2.0 g
20 水	ゆかりごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものそぼろに キャベツのみそじる	こめ じゃがいも さとう かたくりこ やきふ	さばぶし みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ こまつな	571 kcal 23.9 g 14.5 g 2.7 g
21 木	ツナコーントースト	ぎゅう にゅう	チリコンカーン	しよくパン マヨネーズ あぶら	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ とうもろこし にんにく にんじん トマト グリーンピース	657 kcal 29.0 g 36.2 g 2.5 g
22 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ いそかあえ わかめスープ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ たまご やきのり かつおぶし わかめ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	574 kcal 26.7 g 19.6 g 1.5 g
25 月	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくとはるさめのいためもの ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	557 kcal 22.6 g 16.8 g 1.3 g
26 火	みそラーメン	ぎゅう にゅう	おからドーナツ	ラーメン ごま ごまあぶら ホットケーキミックス こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく なたとみそ ぎゅうにゅう おから たまご とうにゅう	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ たら にんじん	585 kcal 23.9 g 22.7 g 1.9 g
27 水	ソースカツどん	アシドミ ルク	こまつなのおひたし たまねぎのみそじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こうやどうふ	アシドミルク ぶたにく たまご みそ かつおぶし	キャベツ こまつな もやし たまねぎ	638 kcal 30.9 g 14.1 g 2.9 g
28 木	コッパパン	ぎゅう にゅう	ミートローフ はるさめスープ	コッパパン バター パンこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ほししいたけ はねぎ	571 kcal 29.5 g 26.4 g 2.7 g
29 金	ポークカレー	ぎゅう にゅう	わかめサラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく ガルバングリッツ ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース きゅうり とうもろこし キャベツ ぶどうゼリー	641 kcal 19.8 g 17.4 g 2.0 g

*天候や学校行事等により、献立変更をする場合がありますので、ご了承ください。