

令和8年5月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (和カロリ)	たんぱく質 (グラム)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
1	金			じゃがいものそばろ煮 チキンサラダ こどもの日ゼリー	牛乳	ごはん じゃがいも	にんじん グリンピース	小	599	23.6
					ぎゅうひきにく ちくわ むしささみ	さとう ごま ゼリー	たまねぎ キャベツ	中	764	28.3
7	木			豚肉の甘酢あんがらめ 大根のナムル 玉ねぎのみそ汁	牛乳	ごはん	だいこん ほうれんそう	小	654	24.9
					ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	しょうぶつ油 さとう ごま	にんじん たまねぎ	中	835	29.8
8	金			チキンのハーブ焼き 韓国風わかめサラダ フルーツ白玉	牛乳	ごはん さとう	にんじん ピーマン とうもろこし	小	662	25.8
					とりにく わかめ	ごま しらたまもち	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ナタデココ なつみかん パインアップル おうとう バナナ りんご カクテルゼリー	中	846	31.0
11	月			鶏肉の黒みつ煮 スパゲティサラダ オニオンスープ	牛乳	ごはん こくとう	きゅうり にんじん	小	626	30.4
					とりにく ポークハム ベーコン	スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんにく ねぎ	中	792	36.5
12	火			たらのかりん揚げ キャベツのごまサラダ なめこ汁	牛乳	ごはん	しょうが キャベツ	小	623	28.5
					たら まぐろ とうふ あぶらあげ	しょうぶつ油 さとう ごま	きゅうり とうもろこし なめこ だいこん はくさい ねぎ	中	796	34.1
13	水			鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 切り干し大根煮	牛乳	ごはん さとう	きゅうり もやし にんじん	小	604	31.5
					とりひきにく あぶらあげ さつまあげ	マロニー	とうもろこし きりぼしだいこん グリンピース	中	776	37.8
14	木			スパイシー焼きそば ミックスフルーツ	牛乳	パン	キャベツ にんじん	小	635	22.3
					ぶたにく ちくわ	やきそばめん	たけのこ ねぎ なつみかん おうとう パインアップル りんご ナタデココ	中	780	26.7
15	金			カレーシチュー アスパラの春色サラダ	牛乳	ごはん むぎ	たまねぎ にんじん	小	659	19.7
					ぎゅうひきにく だっしふんにゅう チーズ	じゃがいも さとう	グリンピース グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし	中	843	23.7
18	月			小松菜ぶた丼 みそ汁 さつまいもスティック	牛乳	ごはん さとう	にんにく しょうが	小	575	24.7
					ぶたにく あぶらあげ なんと とうふ	じゃがいも さつまいもスティック	たまねぎ たけのこ ごまつな こんにゃく にんじん ねぎ	中	734	29.4
19	火			牛肉うどん もやしの中華風	牛乳	ごはん うどん	しめじ にんじん	小	588	25.2
					ぎゅうひきにく なんと あぶらあげ まぐろ	さとう	まいたけ しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	中	738	29.8
20	水			さわらのねぎソース キャベツのごまあえ たぬき汁	牛乳	ごはん さとう	ねぎ しょうが	小	590	30.2
					さわら さつまあげ とうふ あぶらあげ	ごま	キャベツ にんじん こんにゃく	中	734	33.6
21	木			ささみのコーンフレーク揚げ キャベツの和風しらすサラダ 春雨スープ	牛乳	ごはん コーンフレーク	キャベツ たまねぎ	小	601	27.8
					とりささみ たまご ちりめん わかめ ぶたにく ちくわ	しょうぶつ油 ドレッシング マロニー	にんじん ちら しいたけ	中	742	31.0
22	金			手巻きずし 沢煮椀	牛乳	ごはん	にんじん しいたけ たけのこ	小	616	27.2
					のり まぐろ いか チキンウィンナー ぶたにく	マヨネーズ	れんこん キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう たけのこ だいこん ねぎ	中	772	31.2
25	月			ハンバーグデミグラスソース キャベツとコーンのサラダ 中華スープ	牛乳	ごはん さとう	マッシュルーム キャベツ	小	639	23.9
					ハンバーグ ぶたにく	ドレッシング マロニー	とうもろこし りんご きゅうり しょうが はくさい ちら もやし にんじん	中	780	27.0
26	火			チャンポンそば 鶏と野菜のフリット	牛乳	ごはん ごま	うめ あおな にんじん	小	655	30.4
					ちりめん 牛乳 ぶたにく いか えび とりひきにく	ちゅうかめん	しいたけ もやし ねぎ はくさい たまねぎ キャベツ ほうれんそう	中	798	35.1
27	水			魚の磯辺フライ キャベツ和風あえ みそ汁	牛乳	ごはん	キャベツ きゅうり	小	634	30.1
					メルルーサ あおさ たまご あぶらあげ なんと わかめ とうふ	しょうぶつ油 さとう じゃがいも	にんじん しょうが	中	781	33.5
28	木			肉みそ丼 ばち汁 まんてん大豆	牛乳	ごはん さとう	にんにく しょうが もやし	小	596	25.5
					ぶたひきにく たまご だいず	ごま そうめんばち	ほうれんそう きゅうり にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	中	762	30.3
29	金			メンチカツ 野菜の中華あえ ミネストローネ	牛乳	ごはん さとう	もやし きゅうり にんじん	小	630	24.6
					とりひきにく ぶたにく ベーコン	じゃがいも マカロニ	たまねぎ ねぎ にんにく セロリ キャベツ トマト グリンピース パセリ	中	773	27.9

※都合で、献立を変更する場合があります。