

令和8年5月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ほうれんそうスープ おひたし	牛乳 とり肉 チーズ 卵 ちりめん かつおぶし	ごはん 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	小	579	32.4
						中	697	35.6
7	木	ごはん 牛乳 ぶりの照り煮 わかめスープ 春雨サラダ	牛乳 ぶり わかめ 豆腐	ごはん 米油 砂糖 ごま マロニー ごま油	ねぎ きゅうり もやし にんじん とうもろこし	小	668	27.7
						中	829	32.9
8	金	サンドイッチ 牛乳 オニオンスープ	牛乳 ツナ 卵 ハム 生クリーム ぶた肉	しょくパン 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ パセリ きゅうり みかん もも にんじん	小	603	24.5
						中	696	28.1
11	月	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の香りあえ かきたま汁 ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 とり肉 大豆 卵 豆腐 ツナ	ごはん 米油 砂糖 マヨネーズ	しょうが たまねぎ パセリ ねぎ ブロッコリー	小	746	31.0
						中	923	36.8
12	火	ごはん 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース ポトフ	牛乳 卵 ウインナー 白身魚フライ	ごはん 米油 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん	小	665	24.9
						中	826	29.4
13	水	ひじきごはん 牛乳 大根のみそ汁 枝豆サラダ	牛乳 ひじき 油あげ さつまあげ とり肉 豆腐 ちりめん	ごはん ごま油	にんじん こんにゃく グリーンピース だいこん ねぎ えだまめ キャベツ	小	551	26.4
						中	634	30.3
14	木	ごはん 牛乳 厚揚げの五目煮 けんちん汁	牛乳 生あげ ぶた肉 豆腐 とり肉	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 さといも	にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	小	604	26.1
						中	750	30.5
15	金	ごはん 牛乳 油淋鶏 もやしのスープ なつみかん	牛乳 とり肉 とりひき肉	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ なつみかん	小	590	24.8
						中	735	29.4
18	月	ごはん 牛乳 豚キムチ 華風スープ	牛乳 ぶた肉 とりひき肉 卵	ごはん ごま油	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし いら しょうが ねぎ にんじん	小	560	27.7
						中	700	32.8
19	火	卵とじ丼 牛乳 豚汁 白菜のお浸し	牛乳 かまぼこ 卵 ぶた肉 かつおぶし	ごはん 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ だいこん こんにゃく はくさい ほうれんそう	小	604	27.6
						中	698	31.8
20	水	ごはん 牛乳 中華風野菜いため わかめと卵のスープ	牛乳 ぶた肉 卵 わかめ 豆腐	ごはん ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	小	556	27.6
						中	695	32.8
21	木	わかめごはん 牛乳 ししゃもでんぶら さつま汁 ゆで野菜のアーモンドあえ	牛乳 わかめ 卵 ぶた肉 ウインナー ししゃも	ごはん 米油 さつまいも アーモンド 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	小	623	24.8
						中	699	27.0
22	金	カオマンガイ風 牛乳 エスニックスープ たくあんとキャベツの和え物	牛乳 とり肉 豆腐 とりひき肉	ごはん ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たくあん キャベツ	小	505	21.6
						中	578	24.5
25	月	ごはん 牛乳 魚のみぞれかけ 豆腐スープ	牛乳 メルルーサ 豆腐 やきぶた	ごはん 米油 砂糖 ごま油	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	小	596	27.3
						中	712	30.2
26	火	減量ごはん 牛乳 カレーうどん いんげんごまあえ	牛乳 とり肉 ふんにゅう	ごはん うどん じゃがいも ごま 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ さやいんげん	小	643	21.8
						中	680	22.5
27	水	ごはん 牛乳 春巻き 大根みそ汁 ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 油あげ かつおぶし	ごはん はるまきのかわ マロニー ごま油 米油 じゃがいも	たけのこ にんじん いら しょうが しいたけ だいこん ねぎ ブロッコリー	小	597	22.0
						中	744	26.0
28	木	五目ピラフ 牛乳 ワンタンスープ	牛乳 えび ベーコン 卵	ごはん ぎょうざのかわ	グリーンピース にんじん たまねぎ パセリ はくさい しょうが いら もやし	小	590	26.1
						中	680	29.9
29	金	ごはん 牛乳 お好み焼き みそ汁	牛乳 えび いか ぶた肉 卵 あおのり かつおぶし 豆腐 油あげ わかめ	ごはん やまいも じゃがいも	キャベツ しょうが ねぎ	小	763	34.1
						中	943	40.6

☆材料等の都合で献立変更することがあります。