



# 5月 予定献立表



今月の給食目標：食事のマナーを身につけよう

令和8年度射水市立中太閤山小学校

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい					
		特別献立 しゅしょく	しゅさい ふくさい しるもの / にも デザートなど	おもに体をつくるもとになる赤の食品		おもに体の調子を整えるもとになる緑の食品		おもにエネルギーのもとになる黄色の食品	
				たんぱく質 1ぐん	むきしつ 2ぐん	ビタミン・むきしつ 3ぐん・4ぐん		たんすいかぶつ 5ぐん	ししつ 6ぐん
				魚、肉、卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜、その他の野菜、きのこ、果物		米、パン、めん いも、さとう	油脂類、糧実類
1	金	ちまきふう まぜごはん	エビシューマイ※■2こ ごまあえ すましじる こどものひぜりー◆○	とりにく エビ※ すりみ■ とうふ	ぎゅうにゅう◎ わかめ	ほしいたけ にんじん たけのこ キャベツ アスパラガス きゅうり たまねぎ ねぎ		ごはん さとう シューマイのかわ こどものひぜりー◆○	ごま ごまあぶら
4	月			みどりの日					
5	火			こどもの日					
6	水			振替休日					
7	木	コッペパン◎	とりにくのパンこやき ひじきサラダ ポトフ	とりにく ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう◎ ひじき	にんにく ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ		コッペパン◎ パンこ さとう ジャがいも ファルファール	あぶら
8	金	ごはん	あかうおのあますあんかけ■ ビーフソテー こんさいじる れいとうパン◆	あかうお■ ベーコン	ぎゅうにゅう◎	たまねぎ あかパプリカ キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ れいとうパン◆		ごはん さとう でんぶん ビーフン	あぶら ごまあぶら
11	月	ごはん (ビビンバどん)	スタミナいため (ビビンバどん) ナムル (ビビンバどん) ちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう◎	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ こんにやく ニラ こまつな もやし にんじん はくさい ほしいたけ		ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
12	火	ごはん	とりにくとだいのあげがらめ だいこんサラダ わかたけじる	とりにく だいの みそ とうふ	ぎゅうにゅう◎ わかめ	しょうが だいこん にんじん きゅうり えのきだけ たけのこ ねぎ		ごはん さとう でんぶん	あぶら あおじそドレッシング
13	水	ごはん	あじのこうみやき■ ごますあえ じゃがいものみそじる れいとうピーチ◆	あじ■ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう◎	しょうが ねぎ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ れいとうピーチ◆		ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま
14	木	ミニコッペパン◎	ちくわのいそべあげ■2こ こんぶあえ かやくうどん	ちくわ■ あぶらあげ とりにく こんぶ	ぎゅうにゅう◎ あおさ こんぶ	はくさい きゅうり にんじん ほしいたけ ねぎ		ミニコッペパン◎ こむぎこ うどん	あぶら
15	金	むぎごはん	アンサンブルエッグ★◎ かいそうサラダ キーマカレー	たまご★ ベーコン あいびきにく だいの	ぎゅうにゅう◎ チーズ◎ くきわかめ つのまた	キャベツ カリフラワー しょうが にんにく たまねぎ しめじ トマト にんじん		ごはん むぎ さとう	あぶら ごまあぶら
18	月	ごはん	にくやさしいため ゆでブロッコリー すりみじる■	ぶたにく すりみ■ みそ とうふ	ぎゅうにゅう◎	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ		ごはん	あぶら
19	火	ミニコッペパン◎	カレーボール◆2こ パンネのミートソースがらめ フルーツポンチ◆○ プロセスチーズ◎	ぶたにく	ぎゅうにゅう◎ チーズ◎	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー ももかん◆ みかんかん◆ パインかん◆ バナナ◆		ミニコッペパン◎ パンネ さとう カクテルゼリー◆○ サイダー	あぶら
20	水	ごはん	たまごやき★ そくせきづけ すきやきふうに とろろこんぶ	たまご★ ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう◎ こんぶ	キャベツ きゅうり しょうが こんにやく にんじん はくさい ほしいたけ ねぎ		ごはん さとう すきやきふ	
21	木	コッペパン◎	ハムステーキ コールスローサラダ クリームシチュー◎	ハム とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう◎	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー		コッペパン◎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター◎ なまクリーム◎
22	金	ごはん	とりにくのからあげ はるさめサラダ キムチじる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう◎	にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん たまねぎ はくさい ニラ		ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
25	月			振替休業日					
26	火	ごはん	あげギョウザ2こ ちゅうかサラダ エビととうふのうまに※	ぶたにく エビ※ とうふ	ぎゅうにゅう◎	もやし きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ ねぎ		ごはん さとう ギョウザのかわ でんぶん	あぶら ごまあぶら
27	水	ごはん	サバのカレーやき■ きんぴらごぼう そうめんじる ヨーグルト◎	サバ■ ぶたにく	ぎゅうにゅう◎ ヨーグルト◎	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ		ごはん さとう そうめん	あぶら ごま
28	木	コッペパン◎	ハンバーグ マカロニサラダ トマトとたまごのスープ★	とりにく ぶたにく たまご★ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう◎	ブロッコリー キャベツ たまねぎ コーン にんじん トマト		コッペパン◎ さとう マカロニ	ごまドレッシング
29	金	ごはん	ししゃもフライ■●1~3ねん1び じゃがいものみそバターいため◎ ワントンスープ	ししゃも■● ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう◎	にんにく しょうが コーン にんじん たまねぎ もやし ほしいたけ ねぎ		ごはん さとう パンこ ジャがいも ワントンのかわ	あぶら バター◎

献立は、都合により変更する場合があります。

### 食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。

- 卵・卵製品・・・★
- 牛乳・乳製品・・・◎
- エビ・カニ・イカ・・・※
- 魚類・・・■
- 魚卵・・・●
- くだもの・・・◆
- 豆乳・・・○

(注1) 調味料・油・出汁には印をつけていません。

-----