令和8年

5月 きゅうしょく こんだてひょう

太田市立生品小・中学校

日	曜	こんだてめい しゅしょく のみもの	おかず	おもなざいりょうめい あか からだをつくる 1ぐん 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	2ぐん 牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	みどり からだのちょうしをととのえる 3ぐん 緑黄色野菜 カロテン	4ぐん その他の野菜 きのこ・果物 ビタミンC・食物繊維	き ねつやちからのもとになる 5ぐん 米・パン・めん 芋類・砂糖 炭水化物	6ぐん 油脂 種実類 脂質	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	金	ブランコッペ ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー カラフルソテー オレンジ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン えだまめ オレンジ	パン じゃがいも	あぶら	606 24.9 21.9	755 30.3 26.5
4	月	みどりのひ									
5	火	こどものひ									
6	水	ふりかえきゅじつ									
★5月5日は、こどもの日！たけのこは、地面から顔を出してわずか10日ほどで立派な竹になるそうです。すくすくと成長できるよう願いを込めて、たけのこごはんにしました。											
7	木	**たけのこごはん** ぎゅうにゅう	(たけのこごはんのぐ) さわらのてりやき とんじる	とりにく さわら あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	**ねぎ だいこん** たけのこ ごぼう	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	596 33.7 21.0	784 43.2 25.4
8	金	くろパン ぎゅうにゅう	にこみちゃんぽん あつやきたまご チーズサラダ	ぶたにく いか なると たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	**ねぎ** キャベツ もやし きくらげ きゅうり	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	603 28.0 22.0	754 34.5 26.5
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ごぼうサラダ あじつけこざかな	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん にら	**ねぎ だいこん** たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	652 26.9 24.7	848 33.9 30.3
12	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	しんじゃがいものなんばんに だいこんツナサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	**だいこん** たまねぎ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	634 23.3 18.9	810 28.8 22.5
13	水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	とりにくのスパイシーソースに マカロニスープ	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ グラニューとう じゃがいも	あぶら	631 27.9 25.0	757 33.3 29.9
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	さばみそに きりぼしだいこんのｽﾀﾐﾅいため レタスとかにかまのスープ	さば ぶたにく みそ ベーコン かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	**ねぎ** きりぼしだいこん もやし レタス たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	593 27.7 18.2	778 35.7 22.1
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー コーンサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご コーン グリンピース キャベツ きゅうり レモン オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	651 21.3 17.7	800 25.5 20.6
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ ちゅうかいため えびだんごスープ	とりにく ぶたにく えび さかなすりみ	ぎゅうにゅう かいそうミックス わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ はくさい もやし しいたけ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	613 24.1 19.7	756 28.6 21.5
19	火	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく かいそうサラダ やさいスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん **ほうれんそう** にら	**ねぎ** コーン たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	613 26.3 21.0	792 32.9 24.8
★クイズ！「藪塚(やぶづか)産こだますいか」のヒミツ★実はおいしさのヒミツが3つもあるんだよ！予想してみてね。正解は……「給食だより」に。											
20	水	ロールパン ぎゅうにゅう	えびとあさりのクリームに コーンソテー **こだますいか**	えび とりにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ﾁｰｽﾞ なまｸﾘｰﾑ	にんじん こまつな	**こだますいか** たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン	パン じゃがいも	あぶら	609 25.7 22.6	752 31.5 27.3
21	木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	(ジャンバラヤのぐ) チーズインハンバーグ ABCスープ	ぶたにく とりにく ｳｲﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャベツ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	622 23.0 23.4	803 28.0 27.7
22	金	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	ｿｰｽもまるごとおおたやきそば チキンサラダ ヨーグルト	ぶたにく かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	**ねぎ** キャベツ もやし きゅうり	パン さとう やきそばめん ※コンタミあり	あぶら ごまあぶら	608 27.3 19.2	765 33.9 23.0
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ ひじきサラダ タンタンスープ	あじ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	**ねぎ** キャベツ きゅうり	ごはん さとう ワンタン こむぎこ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	666 27.7 25.7	847 33.5 31.0
26	火	レタスチャーハン ぎゅうにゅう	(レタスチャーハンのぐ) チキンだっす はるさめスープ	たまご ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**ねぎ** レタス しょうが はくさい	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	586 29.9 22.3	836 44.6 32.0
27	水	ココアパン ぎゅうにゅう	たけのこのﾊﾞﾀｰじょうゆｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ こまつなサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ たけのこ レモン	パン スパゲッティ さとう	あぶら バター	614 23.4 24.6	782 29.1 30.3
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(そぼろ) ビビンバ(ナムル) トックとわかめのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん **ほうれんそう** ちんげんさい	**ねぎ だいこん** ぜんまい えのきたけ	ごはん トック さとう	あぶら ごまあぶら ごま	645 24.8 20.9	833 30.5 25.0
29	金	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう	にくだんご ジャーマンポテト ミネストローネ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ	パン ジャム じゃがいも	あぶら バター	635 27.2 23.4	760 31.4 26.3
										基準値 650 27.0 18.0	基準値 830 34.0 23.0

※野菜類はすべて加熱しています。 ※都合により献立を変更する場合があります。 **★太字の食材**は、**太田市産**です。
※めん類 は、そばのコンタミネーションのについて※印 で表示 してあります。
(コンタミネーション:同じ工場内でアレルゲンを使用していて、混入の可能性があること)