



5がつ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	650	624
たんぱく質	g	27.6	25.5
塩	分 g	2.0	2.3

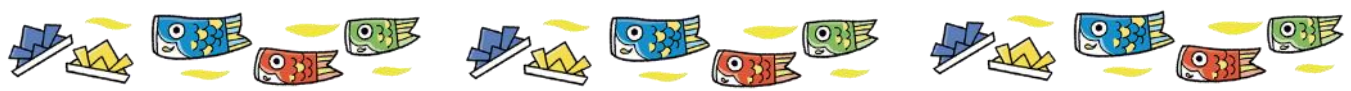
令和8年5月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせく食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1 金	わかたけ 若竹うどんかけ汁 (ゆでうどん)	とりにく かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	うどん	650	25.8	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	おさかなナゲット	あじ だいず		あぶら パンこ(乳卵なし) こむぎこ かたくりこ みずあめ			
	ブロッコリーのかつお和え	かつおぶし	ブロッコリー もやし きゅうり	さとう			
こどもの目ゼリー	とうにゅう	りんごかじゅう レモンかじゅう	さとう				
7 木	ごはん			こめ	664	30.5	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	まだらのみそマヨコーン焼き	まだら	コーン	ノンエッグマヨネーズ			
	切り干しのツナサラダ	ツナ	きりほしだいこん キャベツ きゅうり	さとう ごま ごまあぶら			
肉じゃが	ふたにく あおだいず	たまねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら				
8 金	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ	こめ	583	22.6	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	おからコロッケ	おから	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも かたくりこ あぶら パンこ(乳卵なし) こむぎこ さとう			
	ごま和え		ほうれんそう キャベツ もやし	さとう ごま			
玉ねぎのみそ汁	とうふ だいずペースト	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな					
11 月	ごはん			こめ	606	20.8	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツメンチカツ	ふたにく だいず	キャベツ たまねぎ	あぶら ぼんご(乳卵なし) さとう こむぎこ			
	ひじきの炒り煮	ひじき さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	あぶら さとう			
わらびのみそ汁	だいずペースト とうふ	わらび えのきたけ ねぎ	じゃがいも				
12 火	マーボー丼 (麦 ごはん)	ふたにく とうふ だいずミート	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう	614	26.1	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	中華サラダ		もやし きゅうり コーン	はるさめ ごまあぶら さとう ごま			
	アセロラゼリー		アセロラかじゅう	さとう			
13 水	ごはん			こめ	587	21.9	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚揚げのみそ炒め	ふたにく あつあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	あぶら さとう ごまあぶら			
	のりごまポテト	あおのり		じゃがいも ごま			
ビーフンスープ	とりにくだんご	にんじん たけのこ もやし こまつな	ピーマン ごまあぶら				
14 木	ごはん			こめ	667	25.0	1.8
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さけと大豆の揚げ煮	さけ あおだいず		じゃがいも かたくりこ あぶら こめこ さとう			
	ブロッコリーののり和え	きざみのり	ブロッコリー もやし にんじん	さとう ごまあぶら			
キャベツのごまみそ汁	とうふ だいずペースト	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	ごま				
15 金	しょうゆラーメンスープ (中華めん)	ふたにく なんと	しょうが にんにく にんじん しなちく しいたけ チンゲンさい ねぎ	ちゅうかめん あぶら	652	29.5	3.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	蒸ししゅうまい	ふたにく	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	さとう こむぎこ			
	もやしの中華和え	ハム	もやし きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら ごま			

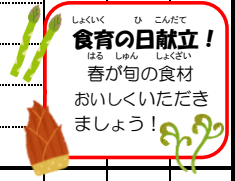
こどもの日献立!
5月5日は「端午の節句」です。すこやかな成長をお祝いしましょう。

6年生給食なし

6年生給食なし



日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせく食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
18 月	ごはん			こめ	607	25.5	1.8
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん	さとう かたくりこ			
	ファイバーサラダ	あみだいづ	きりほしだいこん こぼろ きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ こま			
	じゃがいものみそ汁	とうふ わかめ だいずペースト	にんじん たまねぎ	じゃがいも			
19 火	ごはん			こめ	646	24.9	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げ出し豆腐の肉みそがけ	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ	あぶら さとう こめこ かたくりこ			
	アスパラのごま和え		アスパラガス キャベツ にんじん コーン	さとう こま			
	かき玉汁	たまご	えのきたけ たまねぎ たけのこ ほうれんそう	かたくりこ			
20 水	米粉のきなこ揚げパン	きなこ		こめこパン(乳) グラニューとう あぶら	658	26.7	3.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	フレンチサラダ	あみだいづ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら			
	ブラウンシチュー	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ(乳なし)			
21 木	ごはん			こめ	562	27.9	1.8
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さわらの西京焼き	さわら		さとう			
	じゃがいものカレーきんぴら	ベーコン	にんじん こんにゃく もやし ビーマン	じゃがいも あぶら さとう			
	さつき汁	とりにく なると とうふ わかめ	しいたけ たけのこ にんじん かぶ きぬさや				
22 金	豚キムチ丼(麦ごはん)	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	560	23.5	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	きゅうりのしょうが和え		きゅうり キャベツ しょうが	こま			
	揚げのみそ汁	あつあげ だいずペースト	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも			
25 月	ごはん			こめ	635	25.8	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンとポテトのワイン煮	とりにく	にんにく	じゃがいも あぶら さとう			
	しょうゆフレンチ		キャベツ ほうれんそう もやし	あぶら			
	トマたまスープ	ベーコン とうふ たまご	トマト たまねぎ コーン パセリ				
26 火	ごはん			こめ	613	25.7	1.8
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	かつおのごまケチャップソース	かつお		あぶら さとう こめこパンこ(乳卵なし) こま			
	春雨サラダ		もやし にんじん きゅうり	はるさめ こまあぶら さとう			
	打ち豆のみそ汁	あぶらあげ うちまめ	えのきたけ たまねぎ こまつな	じゃがいも			
27 水	ごはん			こめ	581	26.9	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ちぐさ焼き	たまご ひじき ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう			
	こまつなのり酢和え	ツナ きざみのり	こまつな もやし キャベツ				
	豆乳仕立てのみそ汁	とりにく とうふ とうにゅう	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも			
28 木	ひき肉とコーンのカレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ コーン にんじん パパイア りんご レーズン	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし) さとう	674	21.5	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー	キャベツ もやし ほうれんそう	あぶら			
29 金	ごまみそタンメンスープ(ソフトめん)	ぶたにく だいずペースト	しょうが にんにく ねぎ たけのこ もやし チンゲンさい	ソフトめん あぶら さとう こま こまあぶら かたくりこ	667	28.4	3.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	さとう こまあぶら こま			
	日向夏ゼリー		ひゅうがなつかじゅう	グラニューとう みずあめ こんにゃくこ			



☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※()は、食物アレルギー対応のため表示してあります。