

# 2026年 5月

## きゅうしょくこんだてよていひょう

山都町立清和小学校

ひ 日 に ち	しゅしょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	おかず	ざいりょう 材 料			エネルギー たんぱくしつ
				ち 血 や 肉 や 骨 に な る (赤)	ねつ 熱 や 力 に な る (黄)	からだ 体 の 調 子 を 整 え る (緑)	
1	きん 金 ピースそばうどん ◎おぎごはん ◎ぐ		とうふのすましじる すみそあえ かしわもち	とりにく(20)ソイミート(10)たまご(30) とうふ(35)ぎゅうにゅう(206) かまぼこ (5) かつおぶし(2)かにかまぼこ(5)あずき (4,3)	こめ(60)おぎ(6) さとう(9.7)あぶら(1)ごま(1) じょうしんこ (8,4)	にんじん(18)ねぎ(5) グリーンピース(15)えのき(10) きゅうり(25)	605 27.2
4	げつ 月		みどりの日				
5	か 火		こどもの日				
6	すい 水		ふりかえきゅうじつ 振替休日				
7	もく 木 おぎごはん		きびなごフライ じゃがいものうまに サラたまサラダ	ぎゅうにゅう(206)ちくわ(5) きびなご(24)あぶらあげ(5)わかめ (0,4) とりにく(15)しらす(3)こんぶ(0,8)	こめ(70)おぎ(7)じゃがいも(60) こんにやく(25)さとう(2,1)パンこ (6) ごまあぶら(1)あぶら(8)こおぎこ (2,7)	しいたけ(0,4)にんじん(15) だいこん(30)いんげん(5) レタス(20)たまねぎ(21)パプリカ(5)	650 25,9
8	きん 金 おぎごはん		とりひじきハンバーグ さわにわん ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(50) たまご(4)あぶらあげ(5)ひじき(0,6) ぶたにく(10)かつおぶし(2)だいず(10)	こめ(70)おぎ(7) さとう(1,2)でんぷん(0,3) こんにやく(8)	にんじん(13)たけのこ(8)ごぼう(8)コーン(5) たまねぎ(15)しょうが(0,4)だいこん(12) しいたけ(0,7)きぬさや(5)こまつな(15)キャベツ(15)	655 29,9
11	げつ 月 ちゅうかおこわ		やきぎょうぎ ごもくスープ きりぼしのナムル	とりにく(13,9)とうふ(30) ぎゅうにゅう(206)わかめ(0,2) ハム(5)しらす(3)	こめ(40)さとう(2)こおぎこ (5,6) あぶら(2)ごまあぶら(1,8) ごま(1)もちごめ(30)でんぷん (0,1)	たけのこ(12)しいたけ(0,8)にんじん(16)にんにく (0,3) えだまめ(5)たまねぎ(15,8)もやし(10)レタス(15)しょうが (0,1) きくらげ(0,5)きりぼしだいこん(5)ほうれんそう(15)キャベツ (9,2) ねぎ(5)にら (1)	590 23,0
12	か 火 おぎごはん		ぶたにくとあつあげのもの はるさめのすのもの てづくり ふりかけ	ぎゅうにゅう(206)かまぼこ(5) ぶたにく(15)しらす(2) あつあげ(60)かつおぶし(3,5)	こめ(70)おぎ(7)こんにやく(15) さとう(3)ごま(1,5)でんぷん(1) はるさめ(5)ごまあぶら(0,5)	たまねぎ(40)いんげん(10) にんじん(18)きくらげ(0,8) キャベツ(10)みずな(10)	600 26,0
13	すい 水 ツナトースト		チンゲンサイのクリームに フレンチサラダ	ツナ(20)チーズ(14) ぎゅうにゅう(236)とりにく(20) なまクリーム(2)	しよくパン(50) バター(5)あぶら(2,3) こおぎこ(5)じゃがいも(60)	レモンかじゅう(0,5)たまねぎ(60)ミニトマト (17) パセリ(0,4)チンゲンサイ(20)にんじん(13) しめじ(6)パプリカ(5)レタス(20)コーン(5)	537 26,7
14	もく 木 おぎごはん		さかなのなんばんづけ もずくのみそじる ごもくまめ	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) あぶらあげ(5)だいず(10) いりこ(2)ちくわ(5)もずく(20)	こめ(70)おぎ(7)じゃがいも(20) こおぎこ(2)でんぷん(2) あぶら(4,6)さとう(3)こんにやく(8)	たまねぎ(10)ピーマン(5)キャベツ(20) にんじん(19)ねぎ(5)たけのこ(10) ごぼう(10)しいたけ(0,6)いんげん(4)	613 26,9
15	きん 金 チキンカレー ◎おぎごはん ◎カレールウ		いりたまごのサラダ みかんゼリー	とりにく(25)チーズ(0,8) ぎゅうにゅう(216) たまご(15)	こめ(70)おぎ(7) じゃがいも(55)あぶら(3,2) さとう(6,4)	たまねぎ(40)にんにく(0,3)しょうが(0,3) にんじん(23)キャベツ(20)きゅうり(15) みかん(15)みかん ジュース(30)ゼリーのもと(2,5)りんご(5)	684 21,8
18	げつ 月 おぎごはん		いりどうふ こまつなのサラダ ごぼうのあげからめ	ぎゅうにゅう(206)とうふ(65) とりにく(12)たまご(15) ツナ(5)しらす(2)	こめ(70)おぎ(7)でんぷん(2,5) はるさめ(2)さとう(6,5)ごま(3,2) ごまあぶら(2)あぶら(6)	にんじん(15)えだまめ(5)たけのこ(8) たまねぎ(35)ごぼう(30)しいたけ(0,8) キャベツ(30)こまつな(20)きくらげ(0,5)	685 25,8
ふるさとくまさんデー 益城町のすいか							
19	か 火 ピキンパ ◎おぎごはん ◎にくそばろ ◎ナムル		わかめスープ フルーツミックス	ぶたにく(20)とうふ(30) ソイミート (20)わかめ(1) たまご(15)ぎゅうにゅう(206)	こめ(70)おぎ(7)こんにやく(15) あぶら(1,3)ごまあぶら(0,5) カクテルゼリー(10)ごま(1,5)さとう(5)	にんにく(0,2)しょうが(0,2)ねぎ(5) こまつな(20)もやし(30)にんじん(13) しいたけ(1)たまねぎ(20)すいか(20)みかん(15)パイ(15)	622 25,8
20	すい 水 おぎごはん		さばのみそに きのこけんちんじる ごますあえ	ぎゅうにゅう(206)とうふ(30) サバ(40)あぶらあげ(5) とりにく(10)かつおぶし(2)	こめ(70)おぎ(7) さとう(4,2)ごま(1)	しょうが(0,4)しいたけ(1)しめじ(5)えのき(10) ごぼう(8)にんじん(10)だいこん(15)ねぎ(5) チンゲンサイ(20)もやし(20)キャベツ(20)	592 32,1
21	もく 木 おぎごはん		きんぴらオムレツ たまねぎのみそじる ごもくなます	ぎゅうにゅう(206)とりにく(8)ひじき (2) さつまあげ(6)たまご(40) わかめ(0,7) とうふ(30)いりこ(3)なんかんあげ(5)	こめ(70)おぎ(7) さとう(3)ごま(1) あぶら(1)ごまあぶら(0,4)	ねぎ(5)にんじん(9)ごぼう(15) たまねぎ(30)えのき(10) こまつな(20)だいこん(25)きくらげ(0,5)	587 24,6
22	きん 金 ピラフ		マカロニのミートグラタン やさいスープ	ウインナー(10)チーズ(10) ぎゅうにゅう(226)ベーコン(5) ぶたにく(10)ソイミート(5)	こめ(60)おぎ(6)マカロニ(15)パンこ(1) じゃがいも(20)さとう(0,5)こめこ(2) オリーブオイル(1)バター(2)	にんじん(18)コーン(8) たまねぎ(57)ピーマン(8) トマト (5)キャベツ(20)チンゲンサイ(10)	626 22,7
25	げつ 月 おぎごはん		さかなのマヨパンこやき とうにゅうみそじる おかかあえ	ぎゅうにゅう(206)アジ(40) あぶらあげ(5)とうにゅう(15) いりこ(2)かつおぶし(1)あおりのり(0,1)	こめ(70)おぎ(7) パンこ(4)じゃがいも(30)	かぼちゃ(20)にんじん(11)きゅうり (10) ねぎ(5)しいたけ(0,8)もやし(20) きりぼしだいこん (2,5)チンゲンサイ(15)	573 25,2
26	か 火 ひじきごはん		やさいかきあげ はるさめのすましじる こまつなごますあえ	ツナ(10)しらす(2,5)たまご(8)ひじき (1,2) あぶらあげ(5)ぎゅうにゅう(206)とりにく(12) かまぼこ(5)かつおぶし(2) わかめ(0,4)	こめ(60)おぎ(6)じゃがいも(25) さとう(2,5)こおぎこ(12)ごま(1) はるさめ(5)ねりごま(4)あぶら(7,5)	にんじん(26)ごぼう(5)さいいんげん(5) たまねぎ(20)たけのこ(10)えのき(6) ねぎ(5)キャベツ(15)もやし(15)こまつな(15)	649 25,0
27	すい 水 スパゲティ ミートソース		じゃがいものチーズやき あまなつサラダ	ぎゅうにゅう(10)ぶたにく(10) ソイミート(10)チーズ(14,5) ぎゅうにゅう(206)	スパゲティ(40) じゃがいも(65)さとう(0,5) バター(1)あぶら(2)	たまねぎ(40)しめじ(15)レタス(25) にんじん(15)えだまめ(8)にんにく(0,5) ピーマン(8)あまなつ(20)きゅうり(15)	520 25,0
28	もく 木 おぎごはん		とりとレバーのこうみあげ きしめんじる ごまみそあえ	ぎゅうにゅう(206)ちくわ(5) とりにく(20)とりレバー(30) あぶらあげ(5)かつおぶし(2)ツナ(5)	こめ(70)おぎ(7)うどん(25) でんぷん(2)こおぎこ(2)ごま(2) さとう(2)ごまあぶら(0,15)あぶら(5)	しょうが(0,7)ねぎ(5)ごぼう(8)にら (5) にんじん(8)キャベツ(20)だいこん(15) しいたけ(0,5)もやし(15)こまつな(20)	629 27,1
29	きん 金 おぎごはん		あつあげのカレーいため たまごスープ ピーマンのあまずあえ	ぎゅうにゅう(206)ハム(5) あつあげ(50) ぶたにく(15)たまご(20)	こめ(70)おぎ(7) ごまあぶら(1,3)さとう(3,2) でんぷん(1,2)じゃがいも(20)	たまねぎ(40)ねぎ(5)しょうが(0,5) にんじん(15)しめじ(6)もやし(40) にんにく(0,2)チンゲンサイ(20)ピーマン(15)	616 25,9

※都合により、献立の一部を変更することがあります。