



2026年 5月

きゅうしよく こんだて よていひょう

山都町立蘇陽小学校

日にち	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				血や肉や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 きん 金	ピースそばうどん ◎むぎごはん ◎ぐ		とうふのすましじる すみそあえ かしわもち	とりにく(30)たまご(30) とうふ(35)ぎゅうにゅう(206) わかめ(0.9) かつおぶし(2)かにかまぼこ(5)あずき(4.3)	こめ(60)むぎ(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	振替休日						
7 もく 木	むぎごはん		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) とりにく(15)しらす(3)こんぶ(0.8)	こめ(70)むぎ(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)こむぎこ(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(10)たまねぎ(21)きゅうり(20)	650 25.9
8 きん 金	むぎごはん		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)むぎ(7) さとう(1.2)でんぶん(0.3) こんにやく(8)	にんじん(13)たけのこ(10)ごぼう(8)コーン(5) たまねぎ(15)しょうが(0.4)だいこん(15) しいたけ(0.7)きぬぎや(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		やきぎょうざ ごもくスープ きりばしのナムル	とりにく(13.9)とうふ(30) ぎゅうにゅう(206)わかめ(0.2) ベーコン(5)しらす(3)	こめ(40)さとう(2)こむぎこ(5.6) あぶら(2)ごまあぶら(1.8) ごま(1)もちごめ(30)でんぶん(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)きりばしだいこん(5)こまつな(15)キャベツ(9.2)ねぎ(5)ら(1)	590 23.0
12 か 火	むぎごはん		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)むぎ(7)こんにやく(15) さとう(3)ごま(1.5)でんぶん(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)きゅうり(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) こむぎこ(5)じゃがいも(60)	レモンかじゅう(0.5)たまねぎ(60) パセリ(0.4)チンゲンサイ(20)にんじん(13) しめじ(6)きゅうり(25)レタス(20)コーン(5)	537 26.7
14 もく 木	むぎごはん		さかなのなんばんづけ もずくのみそしる 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)むぎ(7)じゃがいも(20) こむぎこ(2)でんぶん(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 ◎むぎごはん ◎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)むぎ(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	むぎごはん		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)むぎ(7)でんぶん(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
19 か 火	ピピンパ ◎むぎごはん ◎にくそば ◎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) ぎゅうにゅう(20)わかめ(1) たまご(15)ぎゅうにゅう(206)	こめ(70)むぎ(7)こんにやく(15) あぶら(1.3)ごまあぶら(0.5) ナタデココ(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(10)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	むぎごはん		さばのみそに きのこけんちんじる ごまずあえ	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)むぎ(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	ひじきごはん		やさいかきあげ はるさめのすましじる こまつなのごまあえ	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)むぎ(6)じゃがいも(25) さとう(2.5)こむぎこ(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)さいやいんげん(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
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(15)	こめ(60)むぎ(6)マカロニ(15)パンこ(1) じゃがいも(20)さとう(0.5)こめ(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	むぎごはん		きんぴらオムレツ たまねぎのみそしる 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)かまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(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
26 か 火	むぎごはん		さかなのマヨパンこやき とうにゅうみそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう(206)たら(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)むぎ(7) パンこ(4)じゃがいも(30)	かぼちゃ(20)にんじん(11) ねぎ(5)しいたけ(0.8)もやし(20) キャベツ(20)こまつな(15)	573 25.2
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(15)ぶたにく(15) 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	むぎごはん		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)むぎ(7)しくらめん(25) でんぶん(2)こむぎこ(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(10)ごぼう(8) 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	むぎごはん		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)むぎ(7) ごまあぶら(1.3)さとう(3.2) でんぶん(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。