

5月給食予定献立表

令和8年度 飯網町学校給食共同調理場
 牟礼小学校 TEL026-253-3250
 FAX026-253-3251

【給食目標】 丈夫な体をつくろう		主な材料			栄養価				
献立名		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間					
主食	牛乳	おかず	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1金	コッペパン	おしおぎいりやさいスープ ペネのミートソース イタリアンサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい にんにく キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも おおむぎ マカロニ	あぶら ドレッシング	明日から連休になります。連休中も1日3回の食事から、栄養をとりましょう。連休明けも元気に登校しましょう。	587 kcal 25.0 g 20.3 g 2.7 g
7木	たけのこごはん	はんぺんのすましじる ししゃもフライ わかめあえ かしわもち	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい もやし キャベツ	ごはん さとう かしわもち	あぶら ごまあぶら いりごま	【子どもの日献立】です。子どもの健やかな成長を願って、たけのこご飯やかしわ餅でお祝いをします。少しずつよく噛んでいただきます。	617 kcal 22.4 g 18.6 g 2.9 g
8金	コッペパン	こおりどうふのスープ ハンバーグトマトソース こんにゃくかいそうサラダ	かまぼこ こおりどうふ とりにく ぶたにく だいずミート どうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ はくさい えのき ごおり キャベツ きゅうり	コッペパン パンこ さとう でんぷん こんにゃく	あぶら	調理場特製「ハンバーグ」です。パンにはさんでもおいしいですよ。	563 kcal 27.7 g 21.0 g 2.8 g
11月	ごはん	キャベツのとんじる カラフルとりそばろ うめドレッシングサラダ	ぶたにく どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ しょうが コーン えだまめ きゅうり うめ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	春キャベツを使って、豚汁を作ります。キャベツの甘みが汁にも溶け出しています。	570 kcal 25.1 g 17.8 g 2.1 g
12火	こめこパン	やさしいっぱいスープ やきにくサラダ かわちばんかん	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ しょうが にんにく きゅうり だいこん かわちばんかん	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	旬の果物「河内晩柑」をお届けします。河内晩柑は、和製グレープフルーツとも呼ばれるさっぱり系の柑橘類です。	525 kcal 26.8 g 15.5 g 2.4 g
13水	ごはん	ふのみそじる あげだしどうふ こまつなののりマヨあえ	みそ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ もやし	ごはん ふ でんぷん さとう	あぶら ノエッグ マヨネーズ	長野県産大豆で作った豆腐で揚げだし豆腐を作ります。	610 kcal 20.5 g 24.0 g 2.1 g
14木	ごはん	すいとんじる ますのみそマヨネーズやき ひじきののもの	あぶらあげ みそ ます さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ にんにく えだまめ	ごはん こむぎこ さつまいも さとう	ノエッグ マヨネーズ あぶら	すいとんは、調理場で小麦粉を練って作ります。小麦粉は、長野県産を使っています。	629 kcal 29.9 g 18.7 g 2.1 g
15金	コッペパン	たまごスープ とりにくのパンこやき アスパラサラダ	たまご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん パンこ さとう	オリーブゆ	旬のアスパラガスを使ってサラダを作ります。北信地方では、飯山市で多く作られています。	545 kcal 33.6 g 18.4 g 2.8 g
18月	ごはん	たけのこのみそじる こおりどうふとホキのあげに シャキシャキだいこんサラダ	ぶたにく みそ こおりどうふ ホキ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん さとう	あぶら	ホキという魚の角切りを、凍り豆腐と一緒に甘辛いたれで味付けします。ホキは、白身で食べやすい魚です。	580 kcal 25.1 g 17.7 g 2.0 g
19火	きりこみ コッペパン	キャベツのスープ やきそば フルーツポンチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし みかん パイン	コッペパン やきそばめん ナタデココ ゼリー	あぶら	コッペパンに、調理場で切り込みを入れます。焼きそばをはさんで、焼きそばパンにしてみましたいかがでしょうか。	550 kcal 22.2 g 14.2 g 2.8 g
20水	ごはん	にくじゃが ちくわのいそべあげ なめたけあえ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ もやし なめたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう こむぎこ	あぶら	長野県は、きのこの産地です。なめたけを使って、野菜の和え物を作ります。	614 kcal 23.8 g 15.9 g 2.5 g
21木	ごはん	からみとうふじる にくだんごのたんぼぼむし くずきりのすのもの	とりにく どうふ みそ ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが きゅうり	ごはん でんぷん もちごめ くずきり さとう	あぶら ごまあぶら	肉団子のたんぼぼ蒸しを作ります。もち米をカレー粉で色付けて、たんぼぼのような色にします。	612 kcal 24.5 g 18.6 g 2.2 g
22金	コッペパン	こめこマカロニのスープ ポテとコーンのいためもの フレンチサラダ みかんジャム	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり レモン	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも さとう みかんジャム	あぶら	コッペパンに、みかんジャムをつけていただきます。	589 kcal 22.1 g 18.9 g 2.9 g
25月	ごはん	とりごぼうじる さばのみそに ごますあえ	とりにく どうふ さば みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう	すりごま	調理場の大きな鍋で、さばのみそ煮を作ります。コトコト煮込むので、しっかり味がしみこんでいると思います。	578 kcal 28.7 g 20.2 g 2.2 g
26火	おかしなごらの あげパン	コンソメスープ ミートボールのあますあん ミニトマト	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	今年度初めてのあげパンは、白い砂糖を使った「昔ながらの揚げパン」です。	671 kcal 24.0 g 28.3 g 3.2 g
27水	ごはん	ツナとどうふのちゅうかに いかのしょうがやき もやしナムル	ツナ どうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ だいこん きゅうり もやし	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら すりごま	給食で使ういかの切り身は、赤いかという種類です。身厚で柔らかく、おいしいですよ。	574 kcal 32.7 g 16.8 g 2.2 g
28木	チキン カレーライス	ごぼうとツナのサラダ あまなつみかん	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり あまなつみかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	カレーライスの時には、噛み応えのある食材をサラダなどに入れていきます。今回は、ごぼうを入れます。	622 kcal 24.5 g 18.0 g 2.5 g
29金	ソフトめん	みそラーメンスープ マラーカオ ツナとキャベツのあえもの	ぶたにく みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし コーン はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん こむぎこ くろさとう	あぶら	マラーカオは、中華風蒸しカステラです。味付けにしょうゆが使われています。	677 kcal 26.7 g 18.2 g 2.7 g