



令和8年5月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数18回 稲沢市立清水小学校

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		626
		かつおのおかかに	かつお 				さとう		
		こがねあえ			ほうれんそう	コーン キャベツ もやし	さとう		
		たけのことわかめのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ			
		かしわもち					かしわもち		
7	木	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		662
		じゃがいもいりオムレツ	たまご 		ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
		シラースふうサラダ たいいはいちゅうらんこんだて アジア大会応援献立(イラン)			にんじん	きゅうり たまねぎ レモン	さとう	あぶら	
		スーペ・ショー（おおむぎのスープ）	とりにく レンズまめ		パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	おおむぎ		
8	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		582
		ほくほくコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら	
		あかしそあえ			あかしそ	キャベツ きゅうり			
		おさかなげんきじる	すけそうだら	あかもく	にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ えのきだけ	でんぶん	あぶら	
11	月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		592
		きびなごのからあげ	きびなご 				こめこ	あぶら	
		ささみあえ	とりにく		こまつな	もやし きゅうり	さとう		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ			
12	火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		607
		カレーうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ ほししいたけ		ルウ	
		ごぼういりつくね（2こ）	とりにく 			たまねぎ ごぼう	さとう		
		しそひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ もやし			
13	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		614
		えびしゅうまい（2こ）	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	キャベツ にんにく	さとう でんぶん		
		チンゲンサイのスープ	ハム とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ		ごまあぶら	
14	木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		622
		セルフバーガー(ハンバーグのトマトソースかけ)	とうふ とりにく だいず		トマト	たまねぎ	さとう でんぶん		
		ポイルキャベツ				キャベツ			
		アスパラガスのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも こめルウ	ルウ	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		576
		あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	
		きゅうりのごますあえ				きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
		かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ 		にんじん	ねぎ えのきだけ ほししいたけ	でんぶん		
18	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		615
		いわしはんぺんのいそべあげ	くろはんぺん 	あおのり			こむぎこ でんぶん	あぶら	
		きんぴらごぼう	とりにく ちくわ 		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	あぶら ごまあぶら	
		とうにゅういりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん			
19	火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		637
		ミートソースかけ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	ルウ	
		まめまめサラダ	だいず		にんじん	えだまめ コーン キャベツ		やさいドレッシング	
		セミノール				セミノール			
20	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		589
		ビビンバ（にく）	ぶたにく			たけのこ にんにく	さとう	ごまあぶら	
		ビビンバ（たまご）	たまご				さとう		
		ビビンバ（ナムル）			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	
		トックク	とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ ほししいたけ ねぎ	トック		

★さかなをはじめとする、ぎょかいのいのえいようをしっかりとりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



稲沢市立清水小学校

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

