

# 5月 きゅうしょくだより

令和8年

吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
					エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	食品		たんぱく質		無機質	ビタミン・無機質
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質		無機質	
脂質(g)												
1	金	ごはん	肉じゃが くだもの(オレンジ)	小松菜のいり大豆あえ かしわもち	こどもの日給食 かしわもち	571 23.0 15.9	93 1.4	ごはん じゃがいも さとう かしわもち	なたね油 ドレッシング	ぶた肉 大豆	牛にゆう	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん 小松菜 もやし オレンジ
4	月											
5	火											
6	水											
7	木	ごはん	ひきわり大豆入りドライカレー ジョア(プレーン味)	夏みかんサラダ		597 25.3 16.3	93 1.5	ごはん こむぎこ さとう	なたね油 カレールウ	大豆 ぶた肉 牛肉 ぶたレバー	ジョア ぶたレバー	にんじん 玉ねぎ にんにく 夏みかん しょうが キャベツ きゅうり レーズン とうもろこし グリンピース
8	金	ごはん	くわの葉入りちくわ夫 とうふとまいたけのすまし汁	たけのこのおおかか煮 アセロラゼリー	鯖江和膳 (河和田のくわ茶)	565 19.3 15.1	93 2.1	ごはん 小麦粉 さとう ゼリー	なたね油	ちくわ かつおぶし とうふ	牛にゆう	くわの葉茶 たけのこ ふき まいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにやく
11	月	たけのこごはん	冷ややっこ とりだんごとわかめのすまし汁	キャベツのうめドレッシングあえ	季節のこんだて たけのこごはん	498 22.2 15.2	73 3.0	ごはん さとう	ドレッシング	うすあげ とうふ とりだんご	牛にゆう わかめ	たけのこ にんじん キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ しめじ 水菜
12	火	レッサーパン	とり肉とパプリカのいためもの わかめとねぎの中かスープ	ブロッコリーサラダ(梅)	西山ランチ レッサーパン	641 29.0 14.4	82 3.7	レッサーパン でんぷん はるさ め さとう じゃがいも	なたね油 ドレッシング	とり肉 なると	牛にゆう わかめ	しょうが アスパラガス パプリカ ブロッコリー とうもろこし にんじん もやし ねぎ
13	水	じゃこ菜めし	あつあげのふくめ煮 はんぺんとじゃがいものみそ汁	小松菜のつぼつけあえ	歯ッピー給食 (カルシウム強化)	540 22.2 15.3	86 4.1	ごはん さとう じゃがいも		あつあげ さつまあげ みそ	牛にゆう ちりめんじゃこ	小松菜 切りほし大根 つぼつけ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ
14	木	ごはん	揚げたこ焼き はりはりなべ	そえやさい	給食でしゅうがく 旅行 大阪府	654 25.4 27.2	82 1.8	ごはん たこ焼き	なたね油 マヨネーズ	たこ ぶた肉 うすあげ もめんどうふ かつおぶし	牛にゆう あおさ	ブロッコリー キャベツ 大根 しめじ ねぎ 水菜
15	金	ごはん	ポークカレー ふくじんづけ	海そうサラダ ヨーグルト	カレーは意外とたんぱく 質が少ないので、ヨーグ ルトでおぎなっています	633 23.1 17.5	106 2.6	ごはん じゃがいも	なたね油 カレールウ ドレッシング	ぶた肉	牛にゆう わかめ チー ズ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん トマト キャベツ きゅうり かんてん みかん ふくじんづけ 玉ねぎ
19	火	黒糖パン	春やさいのスープ煮 かみかみ小魚カレー味	フルーツヨーグルト	季節のこんだて 春やさいスープ	677 25.9 22.7	103 2.7	こくとう じゃがいも		とり肉 ウインナー	牛にゆう ヨーグルト 小魚	玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス セロリ パナナ いちご パイナップル もも みかん ナタ デココ
20	水	ごはん	ぶたバラと大こんの炊いたん お茶めな大豆	ゆばととうふのすまし汁	給食でしゅうがく 旅行 京都府	571 22.3 20.6	79 2.0	ごはん さとう		大豆 ぶた肉 あつあげ ゆば とうふ	牛にゆう	大根 にんじん こんにやく 小松菜 玉ねぎ えのきたけ みつば
21	木	ごはん	とり肉の薬味ソースあえ にらたまみそ汁	ほうれん草と切りほしのおひたし ジョア(マスカット味)		671 29.4 26.9	83 2.9	ごはん さとう でんぷん	なたね油	とり肉 たまご とうふ みそ	ジョア	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 もやし 切りほし大根 にら 玉ねぎ にんじん
22	金	えんどう豆入 りゆかりごは ん	メアジのいそべフライ わかたけ汁	小松菜とあげの煮びたし	1年生がえんどう 豆のさやとりをし てくれます	534 24.2 18.0	79 3.3	ごはん さとう	なたね油	メアジ とうふ あつあげ	牛にゆう わかめ	えんどう豆 ゆかり 小松菜 にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ
25	月	セルフたまご みそ汁	(ツナフレーク たまごやき きゅうりとたくあんのみそ汁)	春キャベツのみそ汁	季節のたべもの 春キャベツ (やわらかい)	572 25.2 17.1	93 3.3	ごはん さとう じゃがいも		ツナ たまご うすあげ みそ	牛にゆう のり	しょうが たくあん きゅうり ねぎ にんじん 春キャベツ
26	火	げんりょう パン	ベーコンと小松菜のペンネ バナナ	チキンスープ	ドライフルーツの パンをねりこん だパンです	563 21.7 17.2	87 2.4	パン ペンネ	なたね油	ベーコン とり肉	牛にゆう	しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく チンゲンサイ もやし パナナ
27	水	ごはん	もみうり わらびもち	かしわのすきやき風煮	給食でしゅうがく 旅行 奈良県	589 25.0 13.9	95 1.9	ごはん さとう じゃがいも ふ わらびもち		たこ とりにく とうふ	牛にゆう わかめ	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ はくさい こんにやく
28	木	ごはん	サバのカレー風味あげ 打ち豆みそ汁	ほうれん草のいそかあえ	アイアン給食 鉄分強化	605 26.6 24.0	80 2.4	ごはん じゃがいも	なたね油	さば うち豆 うすあげ みそ	牛にゆう のり	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ
29	金	ごはん	ポークシュウマイ いかとじゃがいものうま煮	キャベツのゆかりあえ	季節のたべもの いか	569 25.5 12.7	97 2.6	ごはん じゃがいも さとう		シュウマイ いか	牛にゆう	キャベツ もやし ゆかり にんじん 玉ねぎ さやいんげん