



令和8年 5月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日/曜	こんだて		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	しゅしよくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちよしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	こどもの日献立 とりにくのしょうがやき ポテトサラダ わかたけじる こ:こどものひゼリー 小・中:かしわもち	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし たけのこ たまねぎ	ごはん じゃがいも ふ ゼリー かしわもち	ノエグマヨネズ	657 786	28.7 33.5	16.7 19.0	2.2 2.6
7 木	きなこあげパン ぎゅうにゅう	しろごまつくね(こ①小中②) ちゅうかナムル すいぎょうざスープ	きなこ レバーしるごまつくね スープぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん やし キャベツ はくさい ねぎ しいたけ	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	616 778	22.4 27.3	27.6 33.2	2.4 3.2
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー カラフルサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ブルー	あぶら カレールウ	704 860	19.8 23.8	20.7 24.1	2.4 2.8	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にのみそ・ナムル) キムチスープ	とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	にんにく キャベツ だいずもやし はくさい はくさいキムチ	ごはん さとう トック かたくりこ	ごま ごまあぶら	626 782	28.9 35.2	20.3 24.1	2.8 3.8
12 火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	やきそば チキンナゲット(こ①小中②) ヨーグルトあえ	ぶたにく チキンナゲット	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ やし パインアップル もも	パン やきそばのめん	あぶら	798 964	30.8 35.4	27.4 31.1	3.3 3.9
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに くきわかめのきんぴら かきたまじる	あぶらあげ たまご とうふ さばのみそに	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	ごはん こんにやく さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	635 795	25.1 30.7	21.6 25.8	3.4 4.2
14 木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	世界の味でキックオフ!!「アメリカ」 フランクフルトチリソースがけ コールスローサラダ クラムチャウダー	ウインナー ベーコン あさり ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング ホワイトルウ	628 786	29.0 35.5	28.1 34.0	3.3 4.2
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそばろに だいこんのそくせきづけ みそしる	ぶたにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ	631 780	24.6 29.5	20.8 24.5	2.8 3.6
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンライスのぐ チーズオムレツ キャベツのスープに	とりにく チーズオムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	632 792	22.5 27.2	22.2 26.5	3.1 3.8
19 火	ココアパン ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(こ①小中②) ごぼうサラダ きつねうどん(にこみ)	ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし ねぎ もやし しょうが えのきたけ	パン てんぷらこ さとう うどんのめん かたくりこ	あぶら ノエグマヨネズ	645 787	26.6 30.7	26.8 31.0	3.4 3.9
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい コーンシュウマイ(こ①小②中③) グレープフルーツ	ぶたにく いか コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんにく グレープフルーツ	ごはん かたくりこ	あぶら	664 827	25.8 31.5	25.7 31.0	1.4 1.8
21 木	ツイストロール ぎゅうにゅう	ソースたっぷりグリルチキン ほうれんそうのごまマヨサラダ おおむぎのスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく レモン きゅうり キャベツ とうもろこし はくさい セロリ	パン さとう おおむぎ じゃがいも	とうにゅうバター ごま ノエグマヨネズ	657 804	27.9 33.2	30.8 36.8	2.8 3.6
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ぎょうざ(こ①小中②) バンサンスー	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	643 806	25.8 31.6	19.5 22.9	1.6 2.1
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	あじのみりんしょうゆやき ひじきサラダ にらとたまごのみそしる	あじのみりんしょうゆやき たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも	ノエグマヨネズ	609 759	26.9 32.8	19.3 22.9	2.1 2.4
26 火	こめこパン ぎゅうにゅう	ペペロンチーノスパゲティ カレーロール フレンチサラダ	ベーコン カレーロール	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン パプリカ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり にんにく はくさい	パン スパゲティ さとう	あぶら	674 826	24.3 30.1	20.8 25.0	3.4 4.0
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく そくせきづけ はくさいみそワントン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ にんにく きゅうり だいこん はくさい えのきたけ しょうが	ごはん さとう ワントン	あぶら ごま ごまあぶら	618 773	24.6 29.7	18.5 21.7	2.1 2.6
28 木	はちみつパン ぎゅうにゅう	だいずとパンネのミートソースに コーンサラダ オレンジ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	パン マカロニ さとう	あぶら	653 815	28.5 35.2	23.7 28.5	2.3 3.1
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	たけのごはんのぐ ほきケイジャンやき じゃがいものそばろに	とりにく あぶらあげ ほきケイジャンやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ	ごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら	635 787	29.0 35.8	15.8 18.4	1.9 2.5

◎献立は、都合で変更になることがあります。

◎野菜サラダはすべて熱処理しています。

◎はしは毎日洗って持ってきましょう。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校



献立紹介 5月14日(木)

今年の夏には、4年に一度のサッカーのビッグイベントであるワールドカップが開催されます。それに合わせて、開催国である「アメリカ」「カナダ」「メキシコ」の料理を始め、過去優勝国である「フランス」「ドイツ」「アルゼンチン」「イタリア」、次回開催国である「モロッコ」「ポルトガル」「スペイン」と、一年を通して各国の料理をみなさんと一緒に楽しんで行きたいと考えています。また、動画も準備しますので、おいしく食べてその国の文化や暮らしについて学んでいきましょう。

