








令和8年度

5月 給食献立予定表

相模原市立くぬぎ台小学校

日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	主な材料とはたらき			カロリー-kcal	家庭で 補いたい 食品
				からだをつく る	体温や力のもと になる	からだのちょうし をととのえる	たんぱく質g	
							しぼう g 塩分 g	
1 金	まめまめ ドライカレー 	○	はるきやべつのスープ きよみオレンジ	牛乳 だいず レンズまめ 豚肉 ベーコン	こめ こむぎこ 油	にんじん たまねぎ トマト きやべつ にんにく オレンジ	615	魚介類
							32.2	
							20.2 2.9	
7 木	アスパラ ピラフ 	○	かつおのこめこあげ マカロニスープ	牛乳 かつお ウインナー 豚肉 ハム	こめ バター こめこ さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン マッシュルーム レモン パセリ	688	果物
							25.3	
							26.4 2.9	
8 金	ソフト フランスパン 	○	ポテトのかりかりやき レタスとぶたにくのスープ フルーツあえ	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン ウインナー	パン じゃがいも バター	にんじん レタス しいたけ みかん パイん もも りんご パセリ	612	魚介類 豆製品
							22.4	
							15.6 2.8	
11 月	ごはん 	○	おやこに にびたし てづくりなめたけ	牛乳 たまご 鶏肉 油あげ 花かつお	こめ じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし こまつな グリーンピース	634	魚介類
							25.8	
							15.3 1.9	
12 火	ごはん 	○	ちぐさたまご みそしる ごまふりかけ	牛乳 たまご ひじき 鶏肉 わかめ とうふ 油あげ	こめ じゃがいも 油 さとう ごま	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	668	海藻類
							33.3	
							22.2 2.6	
13 水	コッペパン 	○	ホワイトシチュー ひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ ひじき チーズ 脱脂乳	パン じゃがいも 油 こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり アスパラガス マッシュルーム	625	果物
							24.5	
							21.4 2.5	
14 木	サンマーメン 	○	ししゃものいそべあげ まっちゃむしパン アーモンド	牛乳 ししゃも 豚肉 あずき のり	ちゅうかめん 油 ホットケーキ粉 アーモンド こむぎこ かたくりこ	にんじん きやべつ もやし にんにく ピーマン しいたけ しょうが まっちゃ	693	果物
							22.3	
							21.9 2.4	
15 金	まめごはん 	○	さばのしおやき すましじる	牛乳 さば うずらたまご とうふ	こめ	にんじん こまつな えのきたけ グリーンピース しょうが	654	果物
							26.1	
							23.5 2.4	
18 月	ごはん 	○	さわらのにんにくみそやき きやべつときゅうりのあさづ け むらくもじる	牛乳 さわら とうふ たまご 鶏肉	こめ かたくりこ さとう	にんじん きやべつ きゅうり こまつな にんにく しょうが	663	果物
							26.8	
							28.7 2.5	
19 火	くろパン 	○	だいずとりにくのトマトに こまつなのソテー	牛乳 だいず 鶏肉 ベーコン ハム だいず	パン マカロニ さとう 油	にんじん たまねぎ トマト こまつな もやし パセリ にんにく	623	海藻類
							27.6	
							22.4 1.7	
20 水	ツナコーン トースト 	○	とうにゅうカレースープ カラマンダリン	牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳	パン マヨネーズ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ きやべつ パセリ カラマンダリン コーン	599	豆製品
							20.0	
							19.1 2.6	

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温やちからのもとになる	からだのちようしをととのえる	たんぱく質 g	
21 木	たけのこごはん 	○	ほきのたつたあげ ごまみそする	牛乳 ほき 油あげ とうふ だいず	こめ さとう かたくりこ 油 じゃがいも ごま	にんじん たけのこ ねぎ しょうが	603	海藻類
							21.1	
							14.2 1.7	
22 金	ごはん 	○	なまあげのしせんに きゃべつのためもの	牛乳 豚肉 なまあげ	こめ 油 さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きゃべつ にんにく チンゲンサイ しょうが	631	魚介類
							24.9	
							21.6 2.7	
25 月	コッペパン 	○	ポテトドック やさいスープ みしょうかん	牛乳 豚肉 ベーコン	パン じゃがいも ホットケーキ粉 油	にんじん きゃべつ レタス みしょうかん パセリ	644	魚介類 豆製品
							24.1	
							27.9 2.5	
26 火	チキン ライス 	○	さけのアーモンドやき しろいんげんまめのポタージュ	牛乳 さけ 白いんげん豆 脱脂乳 鶏肉	こめ こむぎこ マーガリン 油 バター じゃがいも 生クリーム アーモンド	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ グリーンピース	625	果物
							29.6	
							23.5 2.4	
27 水	むぎごはん 	○	きびなごのなんばんづけ やさいのアーモンドあえ みそする	牛乳 わかめ きびなご	こめ かたくりこ 油 アーモンド じゃがいも さとう ごま 米粒麦	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ さやえんどう ねぎ	603	果物
							21.7	
							15.9 1.6	
28 木	マーボー もやしどん 	○	チンゲンサイスープ フルーツジュレ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご ゼリー粉	こめ かたくりこ 油 さとう	もやし にんじん ねぎ たら たけのこ きくらげ みかん パイナップル もも りんご チンゲン菜	672	魚介類
							27.0	
							17.0 2.2	
29 金	ロールパン 	○	かれいのピザやき はるきゃべつとまめのスープ みしょうかん	牛乳 かれい 豚肉 ベーコン チーズ 白いんげん豆	パン 油	たまねぎ にんにく きゃべつ ピーマン マッシュルーム みしょうかん にんじん パセリ	640	海藻類
							31.7	
							24.7 2.9	

5月平均栄養価 エネルギー638kcal たんぱく質 26.0g 脂肪 21.4g 塩分 2.4g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。私たちの体は、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子供たちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを改めて見直してみたいでしょうか。

いつもの朝食にプラス1品

子供たちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮いただきますよう、お願いいたします。

