



5月分 こんだてのお知らせ

令和8年度 西根地区学校給食センター(西根・松尾)

日曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー (kcal)	
		働く力・熱となる炭水化物・脂肪 (麦)	血や肉になるタンパク質・カルシウム (赤)	体の調子をとのえるビタミン (緑)	小学校 (中学年)	中学校
1 金	ごはん うるいとだけこのみそしる さわらのたつたあげ じゃがいものおぼろに ひゅうがなつ	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さわら ぶたにく	キャベツ だいこん うるい えのきたけ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん いんげん しいたけ ひゅうがなつ	637	785
7 木	ごはん いもだんごじる ほっけのしおやき れんこんのカレーふうみきんぴら	ごはん じゃがいも でんぶん こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ほっけ ちくわ だいず	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ れんこん ピーマン にんじん きくらげ	559	693
8 金	体育祭 おうえん きゅうしよく ごはん こんきでしょうぶ! こんにさいみそしる パワーぜんまい! ぶたにくのスタミナやき ねばりがち! なつとうのいそあえ こうはくアセロラゼリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく なつとう チーズ のり とうにゅう	だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ りんご たまねぎ にんにく しょうが もやし はくさい ほうれんそう にんじん アセロラかじゅう	682	835
11 月	ごはん まめっこスープ とりにくのレモンふうみ きりぼしだいこんのナポリタンふう	ごはん さとう バター さとう	ジョア だいず とりにく ウインナー ぶたにく	だいこん たまねぎ えだまめ にんじん まいたけ こなパセリ レモンかじゅう きりぼしだいこん たまねぎ ぶなしめじ ピーマン にんにく	520	659
12 火	★教科関連給食 小学6年・外国語 「Welcome to Japan.」 ごはん わかめうどんじる ちくわのいそてんぷら こまくさポークのすきやきふうに まっちゃんプリン	ごはん うどん こむぎこ さとう でんぶん あぶら こんにやく やきふ さとう あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なたと わかめ めかぶ ちくわ あおさ ぶたにく やきどうふ とうにゅう	だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	682	817
13 水	ロングライフコッパン こまつなスープ チーズオムレツ ポークビーンズ オレンジ	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン あぶら さとう あぶら でんぶん じゃがいも さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご チーズ ぶたにく だいず	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ひよこまめ いんげん トマト にんにく オレンジ	567	713
14 木	ごはん みそひつつみじる いわしのかんろに アスパラガスのごまみそあえ スクールレモンヨーグルト	ごはん ひつつみ さとう でんぶん たまごなしマヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし とりにく みそ ヨーグルト	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり アスパラガス れんこん パプリカ にんじん レモンかじゅう	660	816
15 金	ごはん さんさいのみそしる とりにくのこめこからあげ うめおかかあえ	ごはん じゃがいも でんぶん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく かつおぶし	だいこん わらび ふき みず ひめたけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし はくさい きゅうり えだまめ にんじん ねりうめ	584	724
18 月	ごはん せんべいじる さばのみそに いとこんにやくのピリからいため	ごはん せんべい さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ ぶたにく	はくさい ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん しょうが	594	712
19 火	うんどうかい おうえん きゅうしよく ごはん スタミナまんてんポークハヤシ かみかみぜんりよく! いかメンチカツ こうはくおうえんサラダ しょうりのきんメダル! れいとうパン	ごはん じゃがいも パンこ でんぶん こむぎこ さとう あぶら ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく	たまねぎ にんじん トマト いんげん マッシュルーム しょうが にんにく だいこん キャベツ カリフラワー にんじん パプリカ とうもろこし パイナップル	723	913
20 水	★教科関連給食 中学2年・外国語 「Taste of Culture」 せわりコッパン クラムチャウダー ロングウインナー (つぶつぶやさいクチャップ) はるやさいコールスローサラダ	こむぎこ さとう ショートニング じゃがいも なまクリーム パター さとう ドレッシング さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく あさり ウインナー だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム こなパセリ トマト たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス パプリカ きゅうり とうもろこし えだまめ にんじん	702	831
21 木	ごはん みだくさんみそしる ちくさやき すきこんぶとぶたにくのいために いちごプリン	ごはん じゃがいも あぶら さとう こんにやく さとう あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご とりにく チーズ ぶたにく すきこんぶ	キャベツ だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ たまねぎ だいずもやし にんじん いちごかじゅう いちごピューレ	565	710
22 金	ごはん ぎょうじゃなどはるさめの うましおスープ はるまき かいそうツナサラダ	ごはん はるさめ あぶら こむぎこ はるさめ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なたと こんぶ とりにく かいそう ツナ	たまねぎ ぎょうじゃな にんじん ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ キャベツ きゅうり にんじん	669	782
25 月	ごはん えびいりはっほうさいスープ にらまんじゅう (2こ) パンパンジーサラダ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ドレッシング ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく えび なたと ぶたにく とりにく	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん きめさや きくらげ しょうが キャベツ にら しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん	672	809
26 火	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる あじのカレーふうみフライ ブロッコリーのごまサラダ サワーゼリー	ごはん じゃがいも やきふ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あじ にゅうさんきんいんりょう スキムミルク	たまねぎ ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん レモンかじゅう	611	747
27 水	★教科関連給食 小学2年・せいかつ 「まちが大すきたんけんたい」 ナン オニオンスープ ごぼうとだいずのキーマカレー レモンゼリーのフルーツあえ	こむぎこ あぶら さとう バター あぶら さとう さとう はちみつ ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム こなパセリ たまねぎ ごぼう にんじん グリンピース しょうが にんにく もも パイン みかん レモンかじゅう	531	677
28 木	はちまんたい きゅうしよく ごはん とうにゅうスープ はちまんたいさんほうれんそう みそしゅうまい (2こ) はちまんたいさん ぎょうじゃなひり ピーフンいため ゆめオレンジゼリー	ごはん じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう ビーフン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふミートボール とうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし たまねぎ ぎょうじゃな にんじん きりぼしだいこん にんにく ゆめオレンジかじゅう	611	758
29 金	ごはん こまつなのみそしる さけのあますあんかけ さんさいのきんぴら かわちばんかん	ごはん さとう でんぶん こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さけ あぶらあげ	だいこん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん わらび いんげん ピーマン きくらげ かわちばんかん	584	709

※太文字は八幡平市産(予定)の食材です。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ごはんの日(水曜日以外)はご家庭から白飯を持たせてください。

※飲み物は毎日つきます。(牛乳またはジョア)

<5月の栄養価(平均)>

小学校…エネルギー(620kcal)、たんぱく質(24.7g)、脂質(18.9g)、塩分(2.0g)
中学校…エネルギー(761kcal)、たんぱく質(29.7g)、脂質(21.7g)、塩分(2.6g)

