

5月のよていこんだて表



令和8年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくるもの	働く力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal) 脂質 (g)	たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
1	金	○	ごはん とりにくのバーベキューやき はるさめサラダ とうふのみそしる こどものひぜりー	とりにく とうふ ハム あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら はちみつ さとう はるさめ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ えのき にんにく しょうが	625 16.2	28.2 2.5
7	木	○	ごはん ホッケねぎみそやき うめおかかあえ ピリカラとんじる しんせいヨーグルト	ホッケ ぶたにく とうふ ヨーグルト 牛乳	ごはん あぶら バター ごま じゃがいも	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ	618 19.1	29.4 2.0
8	金	○	スタミナぶたどん ごぼうサラダ たまごいりわかめスープ	ぶたにく なたと たまご わかめ とうふ 牛乳	ごはん あぶら でんぶん ごま ドレッシング	にんじん たら きゅうり ねぎ たまねぎ もやし ごぼう コーン しょうが きくらげ にんにく	606 20.1	26.3 2.6
11	月	○	ごはん やきにく ナムル かんこくふうスープ	ぶたにく とりにく ハム 牛乳	ごはん あぶら さとう ごま トック	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう もやし にんにく ほししいたけ ねぎ しょうが きりぼしだいこん	607 21	26.2 2.6
12	火	○	むぎごはん ながいきトマトチキンカレー エッグサラダ カルピスポンチ	とりにく たまご しろはなまめ チーズ クリーム 牛乳	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん トマト たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ りんご おとう パイン	700 19.2	22.2 2.5
13	水	○	ココアあげパン にくだんご はるキャベツのサラダ パンプキンスープ	とりにく ハム 牛乳	パン あぶら さとう ごま	にんじん かぼちゃ パセリ コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	669 27.4	25.6 2.9
14	木	○	たけのこごはん にしんいちやほし いそマヨあえ わかめのみそしる	にしん とうふ わかめ のり あぶらあげ 牛乳	ごはん さとう マヨネーズ	にんじん ほうれんそう だいこんは たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ えのき	558 20.9	25.9 3.0
15	金	○	ごはん マーボーどうふ みそワナンスープ ミニレモンゼリー	ぶたにく とうふ 牛乳	ごはん あぶら でんぶん ワンタン	にんじん たら キャベツ ねぎ もやし えのき にんにく しょうが ほししいたけ	643 22.9	28.3 2.9
18	月	ジョア	★6年生リクエスト献立★ ごはん からあげ チャプチェ とんじる チョコレート	とりにく ぶたにく とうふ ジョア	ごはん さとう ごま でんぶん はるさめ じゃがいも	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう こんにゃく	781 26.8	30.1 2.7
19	火	○	★長生村統一献立★ ごはん ハンバーグオニオンソース ツナポテトサラダ ミネストローネ ひとくちりんごゼリー	とりにく ツナ きんときまめ だいず 牛乳	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ	にんじん トマト パセリ たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	707 26.7	25.5 2.4
20	水	○	ソースやきそば チキンナゲット バジルポークサラダ	ぶたにく とりにく 牛乳	ちゅうかめん あぶら ドレッシング	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが ほししいたけ えだまめ	622 31.4	27.2 3.1
21	木	○	ごはん さわらマスタートやき ひじきのマリネ すいとんじる	とりにく さわら ひじき ハム あぶらあげ 牛乳	ごはん しらたまご あぶら はくきこ マヨネーズ	にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ きゅうり コーン ほししいたけ	595 19.8	26.4 2.2
22	金	○	むぎごはん チリコンカン かいそうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ひよこまめ だいず こんぶ わかめ 牛乳	むぎごはん あぶら ごま じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ もやし マッシュルーム にんにく りんご おとう パイン	697 21.1	27.1 2.4
25	月	○	ごはん ヘルシーハンバーグ もやしのカレーあえ はるさめスープ	とりにく ハム なたと ぶたにく とうふ とうにゅう 牛乳	ごはん あぶら パンこ はるさめ さとう	にんじん たら ねぎ もやし キャベツ きゅうり きくらげ	592 18.7	27.6 2.8
26	火	○	ごはん いわしのみりんぼし きりぼしだいこんのもの さつまじる	とりにく いわし さつまあげ とうふ あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん	605 16.4	29.0 2.2
27	水	○	セサミトースト ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく だいず いんげんまめ ツナ 牛乳	パン マーガリン さとう マヨネーズ ごま	にんじん こまつな キャベツ グリーンピース たまねぎ マッシュルーム	719 34.9	27.7 2.1
28	木	ジョア	★5年生リクエスト献立★ わかめごはん あげぎヨーザ パリパリサラダ にくじゃが てづくりコーヒゼリー	ぶたにく ハム ホイップクリーム わかめ ジョア	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう チャーメン	にんじん グリンピース きゅうり たまねぎ キャベツ しらす	681 15.2	23.8 2.6
29	金	○	ごはん タラのピリカラやき ゆかりあえ いりどり ビビビチーズ	とりにく タラ チーズ 牛乳	ごはん あぶら さといも ごま さとう	にんじん いんげん たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ	546 12.9	27.8 2.2

* 材料の都合により献立を変更することがあります。* 食材の産地は裏面に記載してあります。

* マヨネーズは卵不使用の製品を使用しています。

* 献立表は本校ホームページにも掲載しております。



小学生8～9歳基準値 エネルギー 650 kcal

蛋白質 26.8g 脂肪 18.1g 塩分 2.0g