

5月 給食献立表

令和8年
給食回数 18回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに肉・魚・卵になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種類類	
1	金	五目ちらしずし 牛乳 ちまき	たまご	牛乳	にんじん さやえんどう	かんぴょう しいたけ	むぎごはん さとう ちまき	あぶら	端午の節句 献立
		たちうおのレモンソース	たちうお			レモン	さとう	あぶら	
		わかたけじり	とうふ かまぼこ	わかめ		えのきだけ たけのこ			
7	木	チキンカレー 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら	
		ちようちよパスタのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	
		セミノールオレンジ				セミノール			
8	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		八十八夜の献立
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
		白みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	みずな	だいこん えのきだけ ねぎ	しろいんげんまめ		
		まっちゃんケーキ		牛乳			ホットケーキミックス さとう チョコ	バター	
11	月	フレンチトースト 牛乳	たまご	牛乳			スライスパン さとう	バター	
		わかめサラダ		くきわかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう はるさめ	ごまあぶら	
		豆乳コーンスープ	ベーコン とうにゅう		パセリ	たまねぎ コーン	しろいんげんまめ	あぶら	
12	火	ごはん 牛乳 チキンカツ	とりにく	牛乳			ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ		ごま	
		だいたいのいそに	まぐろあぶらづけ だいた	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく コーン	さとう		
13	水	ごはん 牛乳 いわしのうめ	いわし	牛乳		うめ	ごはん さとう		
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう		
		あげじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん	たけのこ えだまめ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	
14	木	みそラーメン 牛乳	ぶたにく うずらたまご なるとみそ	牛乳		にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	
		ぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	こむぎこ		
		ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	さとう	ごまあぶら	
15	金	牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	ごはん さとう	あぶら	減農薬野菜給食
		あじフリッター	あじ	あおさ			こむぎこ	あぶら	
		やさいのかおりづけ			のり こんぶ	キャベツ きゅうり		ごまあぶら	
		玉麩汁	かまぼこ とうふ		こまつな	えのきだけ ねぎ	ふ		
18	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ	ぶたひきにく おから とうにゅう	牛乳		たまねぎ	ごはん パンこ さとう		
		ひじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		あおさじる	とうふ あぶらあげ みそ	あおさ	にんじん	だいこん えのきだけ			
19	火	ごはん 牛乳 韓国のり		牛乳 のり			ごはん		食育の日 アジア大会 応援献立 ～韓国編～
		タッカルビ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	トッポギ さとう	あぶら ごまあぶら	
		キムチチゲ ミニワッフル	ぶたにく とうふ えび みそ		にら	はくさい もやし ねぎ きくらげ キムチ にんにく	ワッフル		
20	水	フィッシュバーガー 牛乳	ホキ	牛乳		キャベツ	パンズパン	あぶら	10月までの間、 アジア大会や サッカーW杯 応援献立として 世界の料理を 紹介します。
		ポークビーンズ	ぶたにく だいた		にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	
		りんごゼリー				りんご	さとう ゼリーのもと		
21	木	とりそぼろどん 牛乳	とりひきにく たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが	むぎごはん さとう	あぶら	
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ	じゃがいも		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも パナナ バイン	さとう		
22	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
		みつばのあえもの	まぐろあぶらづけ みそ		みつば	ごぼう コーン	さとう	ごま マヨネーズ	
		こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく はんぺん たまご		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう		
25	月	ごはん 牛乳 ココアプリン		牛乳			ごはん プリンのもと		
		ぶたにくとキャベツのみそいため	ぶたにく みそ		ピーマン	キャベツ もやし たけのこ にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
		中華風コーンスープ	たまご		にんじん	コーン たまねぎ ねぎ しいたけ	かたくりこ		
26	火	ごはん 牛乳 かつおのおかか	かつお かつおぶし	牛乳		しょうが	ごはん		お魚 チャレンジデー ～かつお～
		やさいと卵のあえもの	たまご		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら ごま	
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	
27	水	カレーうどん 牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん ルウ		
		たまごやき	たまご とうにゅう ウイナー		ほうれんそう	えだまめ	さとう	あぶら	
		スナッパえんどうのサラダ	ハム		スナッパえんどう	きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	
28	木	キムタクごはん 牛乳 ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト		キムチ つぼづけ ねぎ	ごはん	あぶら ごまあぶら	
		みつばのかき揚げ	だいた	しらすほし	かぼちゃ みつば	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	
		わかめスープ		わかめ	にんじん	もやし だいこん しいたけ	マロニー	ごまあぶら	
29	金	ごはん 牛乳 あげどりのごまがらめ	とりにく	牛乳			ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	
		もやしとコーンの和え物				もやし コーン	さとう		
		きんぴらごぼう	ぶたひきにく はんぺん		にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごまあぶら	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程: エネルギー625kcal、たんぱく質15.7%、脂質28.5%

後期課程: エネルギー781kcal、たんぱく質15%、脂質26%