



# 5月 がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう 小学校

令和8年度 南アルプス市立南部学校給食センター

日・曜日	こんだてめい	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる
<b>* こどものひ きゅうしょく *</b>					
1 (金)	いろいろごはん	○		のざわな あおじそ あかかぶ だいこん にんじん	こめ わぎ
	かつおフライ(ちゅうのうソース)		かつお		★こむぎこ ★パンこ こめあぶら
	つぼづけあえ		かつおぶし	★つぼづけ キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん	
	さわにわん		かつおぶし ぶたにく	ごぼう しいたけ たけのこ えのきたけ にんじん ねぎ	かたくりこ
	こどものひゼリー		とうにゅう	りんご	さとう
7 (木)	むぎごはん	○			こめ わぎ
	チキンカツ(ちゅうのうソース)		とりにく		★こむぎこ ★パンこ こめあぶら
	やさいとちくわのあえもの		ちくわ	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう	さとう
	しんじがのみそしる		あぶらあげ わかめ にぼし みそ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも
8 (金)	ジャージャーめん	○	ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ もやし にんじん きゅうり	★ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
	ちゅうかスープ		とうふ なんと	にんじん たまねぎ えのきたけ とうもろこし いら	
	フルーツあんぱん		とうにゅう	もも あんず	さとう
11 (月)	むぎごはん	○			こめ わぎ
	さけのみそマヨネーズやき		さけ みそ	あかパプリカ きパプリカ にんじん スツキーニ たまねぎ	★マヨネーズ
	はくさいのあさづけ		こんぶ かつおぶし	はくさい きゅうり だいこん にんじん	
	じゃがもちじる		あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	じゃがいも かたくりこ
12 (火)	むぎごはん	○			こめ わぎ
	まつかぜやき		とりにく ★たまご とうふ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ	さとう ★パンこ ごま
	キャベツのあえもの		かまぼこ	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら
	わかたけじる		かつおぶし とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん ねぎ	
14 (木)	むぎごはん	○			こめ わぎ
	さばのたつたあげ		さば	しょうが	かたくりこ こめあぶら
	ちくぜんに		とりにく	ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん にんじん しいたけ さやいんげん	こめあぶら さとう
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ とうふ にぼし みそ	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう	
	オレンジ			オレンジ	
15 (金)	コッペパン	○			★こむぎこ さとう
	チキンのレモンペッパーやき		とりにく	にんにく レモン	あぶら
	カラフルサラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー アスパラガス あかパプリカ きパプリカ	★ドレッシング
	ミネストローネ		ウインナー ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト	オリーブオイル
	ヨーグルト		★ヨーグルト		
18 (月)	ごもくうどん	○	ぶたにく ★かまぼこ にぼし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	★うどん
	チーズはんぺんフライ		すけそうだら ★たまご ★チーズ		★こむぎこ ★パンこ こめあぶら
	もやしのあえもの			もやし ほうれんそう えのきたけ にんじん	さとう ごまあぶら
<b>* しょくいくのひ きゅうしょく *</b>					
19 (火)	カレーピラフ	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ あかパプリカ えだまめ	こめ わぎ やさいカレールウ こめあぶら
	ヤングコーンのサラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり ヤングコーン	ドレッシング
	キャベツのポトフ		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも
20 (水)	むぎごはん	○			こめ わぎ
	とりにくのごまみそがけ		とりにく みそ		さとう ごま かたくりこ
	くきわかめのあえもの		くきわかめ かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり	★ドレッシング
	みそかきたまじる		とうふ ★たまご にぼし みそ	にんじん しめじ こまつな ねぎ	かたくりこ
	こくとうビーンズ		だいず		さとう ★こむぎこ もちごめ かたくりこ
21 (木)	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	しょうが にんにく ★はくさいキムチ たまねぎ ねぎ	こめ わぎ こめあぶら かたくりこ ごま ごまあぶら
	パンパンジーサラダ		とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	★ドレッシング
	チンゲンサイのスープ		とうふ なんと	たまねぎ しめじ とうもろこし にんじん チンゲンサイ	
	あおりんごゼリー			りんご	さとう
22 (金)	むぎごはん	○			こめ わぎ
	ほっけのしおこうじやき		ほっけ		
	ごしきあえ		かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ ★たくあん	ごま
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぎ	
しょうなんゴールドゼリー		しょうなんゴールド	さとう みずあめ		
25 (月)	むぎごはん	○			こめ わぎ
	ぶたにくのスタミナいため		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ	こめあぶら
	こんにゃくのあえもの		ハム	こんにゃく きゅうり れんこん にんじん	★マヨネーズ
	みそけんちんじる		あぶらあげ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	じゃがいも
26 (火)	ピタパン	○	★だっしふんにゅう		★こむぎこ さとう
	タンドリーチキン		とりにく ★ヨーグルト	にんにく しょうが レモン	
	マカロニサラダ		ハム	キャベツ レッドキャベツ きゅうり にんじん	★マカロニ ★マヨネーズ ★ドレッシング
	ミートボールスープ		とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	★こむぎこ かたくりこ
	はちみつレモンゼリー			レモン	みずあめ はちみつ
27 (水)	むぎごはん	○			こめ わぎ
	いかのたまねぎソースがけ		いか	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ こめあぶら ごま ごまあぶら
	はるさめサラダ		ハム	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ	はるさめ さとう ごまあぶら
マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		
28 (木)	わかめごはん	○	わかめ		こめ わぎ ごま
	あかうおのこんぶしょうゆやき		あかうお		
	ごもくにまめ		さつまあげ だいず	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	こめあぶら さとう
	だいこんのみそしる		あつあげ にぼし みそ	だいこん しめじ にんじん ねぎ	
	れいとうみかん			みかん	
29 (金)	ハヤシライス	○	ぶたにく ★なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ わぎ こめあぶら ★ハヤシルウ
	レタスサラダ(ドレッシング)			レタス ブロッコリー カリフラワー きゅうり あかパプリカ	ドレッシング
	バイコンポート			バインアップル	さとう

\*アレルギー物質対応食品(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。