

令和8年5月 ようちえんよていこんだてひょう

山武市学校給食センター



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの	ちから・ねつになるもの	I値キ-(kcal)	たんぱくしつ(%)	しじつ(%)	えんぶん(%)
1	金	むぎごはん いわしのさんがあげ わふうサラダ すきやきに こどものひ3しょくゼリー	○	牛乳 いわし すりみ かまぼこ わかめ ぶたにく とうふ	ぎゅうりゅ キャベツ たまねぎ はくさい しらたき にんじん えのき ながねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ゼリー	524	21.0	15.9	1.8
7	木	ごはん こいのぼりハンバーグりんごソース アスパラソテー やさいスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく りんご トマト にんじん アスパラガス ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	こめ さとう あぶら	473	19.9	15.9	1.3
8	金	ごはん チキンナゲット じゃこサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きゅうり こまつな トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	535	18.5	17.8	1.9
11	月	ごはん ぶたにくみそやき キャベツソテー にらたまじる	○	牛乳 ぶたにく にほしこ みそ ウインナー たまご かまぼこ とうふ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん にら たけのこ	こめ さとう	508	22.8	20.0	1.3
12	火	むぎごはん えびカツ ごしきあえ ちくぜんに	○	牛乳 えび かまぼこ とりにく さつまあげ	ほうれんそう にんじん もやし コーン ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん しじつ	こめ むぎ パンこ でんぶん あぶら さとう さといも	504	19.1	13.4	1.8
13	水	スパゲッティミートソース やさしいしんじょう コーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいず とうふ いとよりだい かまぼこ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム えだまめ コーン かぼちゃ きゅうり キャベツ	スパゲッティ さとう あぶら	477	21.2	14.7	2.4
14	木	ごはん とりにくあますかけ きりほしだいこんに なまあげのみそしる	○	牛乳 とりにく あぶらあげ さつまあげ なまあげ みそ にほしこ	きりほしだいこん さやいんげん にんじん だいこん こまつな しめじ	こめ さとう でんぶん あぶら	507	22.5	16.9	1.5
15	金	むぎごはん さけキャベツメンチカツ のりあえ にくどうふ	○	牛乳 さけ のり ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう もやし にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しらたき ながねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	539	21.2	19.2	1.6
18	月	セルフぶたにくどん おさかなステーキ ブロッコリーあえ	○	牛乳 ぶたにく たら ハム	しょうが しらたき しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ コーン えだまめ キャベツ ブロッコリー きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん	534	20.2	20.2	1.9
19	火	むぎごはん マグロカツ もやしとあぶらあげのあえもの じゃがいものみそしる ラムネゼリー	○	牛乳 まぐろ あぶらあげ わかめ みそ にほしこ	もやし ほうれんそう にんじん はくさい ながねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ゼリー	514	18.3	14.2	1.6
20	水	こくとうパン チキンレモンバジルやき ツナサラダ ミネストローネ	○	牛乳 とりにく ツナ ウインナー ひよこまめ	バジル レモン かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト	パン あぶら マカロニ	447	21.8	17.7	1.8
21	木	わかめごはん ハムカツ いんげんソテー フルーツボンチ	○	牛乳 わかめ ハム ちくわ	さやいんげん にんじん たまねぎ チンゲンサイ みかん パイン もも りんご	こめ パンこ あぶら ゼリー さとう	537	16.3	13.2	1.7
22	金	むぎごはん えだまめしゅうまい いためナムル はっぼうさい	○	牛乳 たら ぶたにく ベーコン かまぼこ	もやし にら にんじん エリンギ えだまめ キャベツ しょうが にんにく たけのこ はくさい たまねぎ しじつ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん	532	21.9	17.4	1.9
25	月	ごはん とりにくのからあげ ごまあえ キャベツのみそしる	○	牛乳 とりにく わかめ なまあげ みそ にほしこ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん	こめ こめ でんぶん あぶら さとう ごま	492	21.9	16.6	1.6
26	火	むぎごはん さばマリンバーグ こまつなソテー にくじゃが	○	牛乳 さば ベーコン ぶたにく	こまつな コーン たまねぎ にんじん しらたき しょうが しいたけ さやいんげん	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも さとう	537	21.4	18.1	1.4
27	水	さんさいうどん チーズちくわいそべあげ コールスロー	○	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ チーズ あおのり ハム にほしこ	わらび みずな ぜんまい えのき うど なめこ たけのこ にんじん だいこん しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	うどん さとう こむぎこ あぶら	498	21.9	23.9	2.5
28	木	ごはん とうふバーグやさしいあんかけ あおのりポテト わかだけしる	○	牛乳 とうふ とりにく あおのり わかめ にほしこ	ピーマン にんじん えのき コーン たけのこ たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	449	21.6	10.9	1.6
29	金	ハヤシライス スペインふうオムレツ グリーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり ほうれんそう ブロッコリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	534	20.8	19.1	1.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	507	20.6	16.9	1.7
幼稚園の 学校給食摂取基準	490	15.9	10.9	1.5
		~24.5	~16.3	未滿

熱中症に気をつけましょう

新緑の季節、木々は青々と元気いっぱい葉をのばしています。大型連休もある5月ですが、今年も気温がぐんぐん上昇し、日中の日差しが厳しくなりそうです。暑さに体が慣れていないこの時期は、特に熱中症になりやすい時期でもあります。新学期から1ヶ月が経ち、心身に疲れもたまってくる頃です。生活リズムを整え、リフレッシュしてください。こまめな水分補給も忘れずに行ってくださいね。



地産地消

こめ 米：南郷・成東地区 きゅうり：九十九里町
にら 蓮沼地区 もやし：大網白里市

山武市・山武郡市内産の食材を使用しています。

★5月の給食費納入期限は6月1日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。

★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。

レシピも掲載していますので、ご覧ください。

