



# 5月 よていこんだてひょう



日 曜日	献立名	備考	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校栄養価	中学校栄養価	給食が休みの 学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ごはん 牛乳 カツオメンチフライ (パックソース) ツナともやしのサラダ 若竹汁 こどもの日デザート	こどもの日献立 	牛乳,かつお,ツナ,わかめ,と うふ	緑豆もやし,にんじん,きゅ うり,たけのこ,小松菜	精白米,大豆油,ごま,ド レッシング,ゼリー	638 kcal 20.6 g 18.9 g 2.4 g	772 kcal 25.3 g 22.2 g 2.8 g	
7 木	ごはん 磯わかめふりかけ 牛乳 肉だんご(2個) れんこんのしそみそ炒め しお米粉ワントン		牛乳,とりにく,ぶたにく,し そみそ,赤みそ,かつお節,わ かめ,のり	れんこん,にんじん,しょう が,緑豆もやし,はくさい,と うもろこし,ねぎ,にら	精白米,米油,三温糖,ごま 油,ごま,米粉ワントン	605 kcal 21.6 g 16.1 g 2.1 g	755 kcal 26.8 g 19.7 g 2.8 g	
8 金	麦ごはん 牛乳 とり肉の甘みそがけ 海そうサラダ 春キャベツのシチュー		牛乳,とりにく,赤みそ,海藻 ミックス,わかめ,ちくわ,乳 飲料,チーズ	きゅうり,ブロッコリー,枝 豆,玉ねぎ,にんじん,キャベ ツ,とうもろこし	精白米,米粒麦,てんぷん, 大豆油,中双糖,ドレッシン グ,ごま,豆乳バター,じゃが いも,さといも,米粉	738 kcal 33.8 g 20.3 g 2.6 g	905 kcal 39.9 g 23.9 g 3.5 g	角中
11 月	ごはん 牛乳 チーズ風ハンバーグのデミソース ごぼうサラダ ABC野菜スープ		牛乳,とりにく,ぶたにく,ば らベーコン	マッシュルーム,ごぼう,に んじん,きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ,緑豆もやし,干し椎 茸	精白米,三温糖,ごま,ド レッシング,マカロニ	654 kcal 20.6 g 22.0 g 2.8 g	787 kcal 23.6 g 25.6 g 3.3 g	
12 火	麦ごはん 牛乳 杏仁フルーツ ブロッコリーのサラダ ポークカレー	残量ゼロの日	牛乳,ぶたにく,チーズ	ハインアッフル,黄桃,りん ご,ブロッコリー,にんじん, きゅうり,とうもろこし,に んにく,しょうが,玉ねぎ	精白米,米粒麦,杏仁豆腐, ドレッシング,米油,じゃが いも	678 kcal 19.5 g 18.9 g 2.2 g	886 kcal 24.1 g 25.2 g 3.6 g	
13 水	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ (パックソース) 豚キムチ コーン卵スープ	コーンと卵の スープです。	牛乳,ぶたにく,ばらベー コン,たまご	白菜キムチ,にんじん,玉ね ぎ,緑豆もやし,にら,しょう が,小松菜,とうもろこし	精白米,かぼちゃコロッケ, 大豆油,米油,ごま油,三温 糖,てんぷん	714 kcal 23.8 g 23.7 g 2.4 g	847 kcal 28.0 g 28.0 g 2.8 g	
14 木	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう 野菜ちゃんぽん 型抜きチーズ		牛乳,いわし,さつまあげ,か まぼこ,いかり,えび,うずら卵, 乳飲料,チーズ	ごぼう,にんじん,ねぎ,玉ね ぎ,緑豆もやし,キャベツ	精白米,ごま油,三温糖,ご ま,米油	708 kcal 31.5 g 25.3 g 2.9 g	816 kcal 35.7 g 26.9 g 3.5 g	北角中1年
15 金	ごはん 牛乳 春巻き もやしの中華あえ 麻婆豆腐		牛乳,わかめ,かに風味かま ぼこ,ぶたにく,大豆,ひよこ 豆,とらふ,赤みそ	緑豆もやし,きゅうり,しょ うが,にんにく,玉ねぎ,干し 椎茸,にんじん,にら	精白米,春巻きの皮,はるさ め,大豆油,ごま油,三温糖, 米油,てんぷん	788 kcal 26.8 g 29.8 g 2.4 g	921 kcal 31.8 g 33.9 g 2.9 g	北角中1年
18 月	ごはん 牛乳 すぶた フルーツゼリーあえ エビボールスープ		牛乳,ぶたにく,えびボール	にんじん,黄パプリカ,玉ね ぎ,たけのこ,黄桃,ハイン アッフル,緑豆もやし,チン ゲン菜,干し椎茸	精白米,てんぷん,米粉,大 豆油,三温糖,米油,レモンゼ リー,サイダーゼリー	644 kcal 19.5 g 17.1 g 2.2 g	789 kcal 23.0 g 20.1 g 2.8 g	角小 桜小 北小
19 火	ごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソース ひじきのいり煮 とん汁	地場産物の日	牛乳,とりにく,赤みそ,油揚 げ,大豆,芽ひじき,ぶたにく, とらふ,赤みそ	玉ねぎ,しょうが,にんにく, りんご,にんじん,干し椎茸, ごぼう,はくさい,だいこん, ねぎ	精白米,てんぷん,大豆油, 三温糖,米油,さといも	672 kcal 30.8 g 19.6 g 2.3 g	813 kcal 36.6 g 22.8 g 2.9 g	
20 水	ごはん 牛乳 さげフライ (パックソース) パンパンジーサラダ のっぺい汁		牛乳,さげ,とりにく,ぶたに く,厚揚げ	緑豆もやし,にんじん,きゅ うり,ごぼう,だいこん,ねぎ, 干し椎茸	精白米,大豆油,ごま,ド レッシング,米油,てんぷん	658 kcal 26.8 g 20.7 g 2.0 g	794 kcal 31.9 g 24.5 g 2.3 g	
21 木	ごはん 魚ふりかけ 牛乳 たまご焼き 切干大根のいり煮 けんちんうどん		牛乳,たまご,さつまあげ,と りにく,油揚げ,ナルト,かつ お節,ごま	切干大根,にんじん,干し椎 茸,ごぼう,だいこん,ねぎ,こ まつな	精白米,米油,三温糖,うど ん,ごま油,ごま	622 kcal 24.0 g 15.6 g 2.4 g	744 kcal 24.0 g 17.5 g 3.1 g	
22 金	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き いりどり 油心のみそ汁 牛乳プリン		牛乳,さわら,とりにく,赤み そ	ごぼう,にんじん,たけのこ, 枝豆,はくさい,だいこん,ね ぎ	精白米,米粒麦,米油,三温 糖,じゃがいも,油心,牛乳プ リン	621 kcal 27.7 g 16.0 g 2.1 g	740 kcal 33.0 g 17.9 g 2.4 g	
25 月	ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル すいとん汁 ヨーグルト (㊥のみ)		牛乳,ぶたにく,とりにく,大 豆,赤みそ,ヨーグルト	にんにく,しょうが,こまつ な,にんじん,緑豆もやし,だ いずもやし,ねぎ,だいこん, ごぼう	精白米,米油,三温糖,ド レッシング,すいとん	616 kcal 27.2 g 15.8 g 2.0 g	794 kcal 35.4 g 18.5 g 2.7 g	横小
26 火	ごはん 牛乳 メンチカツ (パックソース) れんこんとこんにやくのみそ炒め えびとなめこのスープ		牛乳,ぶたにく,赤みそ,えび, たまご	れんこん,ごぼう,にんじん, なめこ,ほうれん草,玉ねぎ	精白米,パン粉,大豆油,米 油,三温糖,ごま油,ごま	650 kcal 24.3 g 21.1 g 2.1 g	788 kcal 28.7 g 25.1 g 2.6 g	
27 水	麦ごはん 牛乳 豚にら丼の具 フルーツヨーグルト和え とりだんごスープ		牛乳,ぶたにく,ヨーグルト, とりにく	にんじん,しょうが,にんに く,玉ねぎ,にら,ハインアッ フル,黄桃,はくさい,ねぎ,干 し椎茸	精白米,米粒麦,米油,てん ぷん,ごま油,生クリーム,サ イダーゼリー,三温糖,はる さめ	651 kcal 24.4 g 18.4 g 2.0 g	795 kcal 29.6 g 21.4 g 2.3 g	
28 木	ごはん 牛乳 えびカツ (パックソース) めんいり野菜炒め もやし汁		牛乳,えび,たら,ぶたにく,赤 みそ	緑豆もやし,キャベツ,玉ねぎ, にんじん,にんにく,ねぎ,と うもろこし	精白米,パン粉,小麦粉,大 豆油,米油,焼きそば種,じゃ がいも,ごま	665 kcal 24.6 g 19.9 g 2.4 g	787 kcal 28.8 g 22.0 g 2.9 g	
29 金	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ 豆とツナのサラダ しょうゆラーメン アセロラゼリー	お誕生日給食	牛乳,とりにく,ツナ,ぶたに く,ナルト	枝豆,とうもろこし,キャベツ, きゅうり,にんじん,緑豆も やし,ねぎ	精白米,てんぷん,米粉,大 豆油,ごま,ドレッシング,米 油,ラーメン,ごま油,アセロ ラゼリー	736 kcal 32.4 g 21.9 g 2.0 g	886 kcal 38.7 g 26.6 g 3.0 g	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

※ 太字の食品は角田市産を使用しています。 ※ 小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。

5月の平均栄養価							
小 学 校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分	
	基準値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満
	平均値	670 kcal	25.5 g	20.1 g	3.8 mg	400 mg	2.3 g
中 学 校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分	
	基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満
	平均値	812 kcal	30.5 g	23.4 g	5.1 mg	448 mg	2.9 g

食事前  
に  
手を洗おう!

☆ 今月の目標  
「食事のマナーを  
身につけよう」

角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を活用し、無償で提供されています。小学校では、令和8年度より国の学校給食費負担軽減交付金も併せて活用し、提供します。