



令和8年5月学校給食こんだて表



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

東峰村立東峰学園(小学部)

日	こんだて		ざいりょう			エネルギー(kcal)	
	しゅしょく	おかず	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる	たんぱくしゅ(%) ししゅ(g)	
1 (金)	ごはん	こうやどうふと やさいのふくめに げんきさらだ こどものデザート(たいやき)	こめ じゃがいも さとう こむぎこ あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ハム こんぶ かつおぶし	こんにやく にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン	639 23.3 18.2	
4 (月)			4日 みどりのひ				
5 (火)			5日 こどものひ				
6 (水)			6日 ふりかえきゅうじつ				
7 (木)		おべんどうのひ ※みかんジュース	おべんどうをもってきてね! がっこうでは「ぎゅうにゅう」をじゅんびします。 ※5がつつは、「みかんジュース」のひが7かひあります。				
8 (金)	むぎごはん	ハヤシライス フルーツカクテル ※みかんジュース	こめ むぎ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ みかん パイン もも	620 20.8 16.2	
11 (月)	わしょくのひ ごはん おちゃふりかけ	だいのすいそに ちくさやき やさいのかほすあえ ※みかんジュース	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かくてんぶら だいのす あぶらあげ たまご のり ひじき	こんにやく にんじん いんげん きゅうり だいこん キャベツ かほす	633 25.4 21.1	
12 (火)	ミルク しょくパン	クリームシチュー ブロッコリーサラダ メロン ※みかんジュース	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー コーン かほす メロン	602 24.1 25.3	
13 (水)	かしわごはん	いわしのうめに きりほしだいこんの ごますあえ たまねぎのみそしる ※みかんジュース	こめ さとう ふ ゼリー あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし とうふ みそ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ きりほしだいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	584 23.9 20.4	
14 (木)	むぎごはん	あげぎょうざ やきにくふういため きむちなべ ※みかんジュース	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし にんにく チンゲンサイ しめじ えのき しょうが	595 22.7 20.8	
15 (金)	むぎごはん	まーぼーどうふ ちゅうかあえ ※みかんジュース	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	591 27.4 19.5	
18 (月)			ふりかえきゅうじつ				
19 (火)	チーズパン	ポークビーンズ ハムサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいのす ひよこまめ チーズ みそ ハム	たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー ブロッコリー かほす	605 30.5 24.5	
20 (水)	チキンライス	ミートオムレツ コールスローサラダ にくだんごスープ	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン しめじ チンゲンサイ	566 23.5 21.2	
21 (木)	しょくいくのひ ごはん	さばのかばやきふう そくせきづけ さつきわん	こめ さとう かたくりこ あぶら こま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう なましいたけ たけのこ たまねぎ こんにやく	569 25.3 18.5	
22 (金)	むぎごはん	ちゅうかカレー パンサンスー ヨーグルト	こめ むぎ かたくりこ さとう こま こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ	644 23.3 21.0	
25 (月)	ごはん	うめてりやきチキン こまつなのごまあえ たまごスープ	こめ かたくりこ さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	うめ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	623 25.3 23.5	
26 (火)	コッパン	やきそば はるまき ちゅうかスープ	パン ちゃんぽん こむぎこ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かくてんぶら とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ えのき チンゲンサイ コーン	628 23.5 29.4	
27 (水)	むぎごはん	さけのしおやき ビーンズサラダ キャベツのみそしる	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ だいのす ツナ いんげんまめ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ ねぎ	569 27.6 18.1	
28 (木)	ごはん (すくなめ)	まるてんうどん ごもくきんぴら	こめ うどん さとう あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きゅうにく まるてんぶら	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく	594 24.0 17.4	
29 (金)	むぎごはん	いわしのカリカリフライ ぶたにくともやしの いためもの あつあげのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく なまあげ みそ わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン もやし しょうが にんにく たまねぎ なましいたけ ねぎ	572 22.0 20.1	

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。