

日	曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~ 	エネルギー(kcal)			給食休み
						たんぱく質(g)			
						塩分(g)			
						幼	小	中	
1	金	🎉 子どもの日献立 🎉 子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	480	673	822	
		かつおカツ	かつお	玉ねぎ しょうが	小麦粉 こめ油	21.6	27.2	32.7	
		セルフたけのこごはんの具	とり肉 油あげ	にんじん たけのこ	さとう こめ油	1.9	2.1	2.6	
		すまし汁	とり肉 とうふ なると わかめ	さやえんどう にんじん えのきたけ					
		幼:ミニたいやき 小中:かしわもち		小麦粉(幼) 米粉(小中) さとう あずき					
7	木	切り目入りコッパパン 牛乳	牛乳		パン	454	583	743	
		ウインナー具沢山ソースかけ	ウインナー	トマト ピーマン たまねぎ にんにく	さとう でんぷん こめ油	20.9	26.3	32.5	
		アスパラサラダ	ハム	にんじん アスパラ キャベツ	ドレッシング	2.3	2.8	3.4	
		だいず入りたまごスープ	だいず たまご ベーコン	にんじん ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	でんぷん				
8	金	🍎 かみかみ献立 🍎 よくかんで食べると食べすぎを防ぐことができます。							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	440	587	739	
		いかメンチカツ	いか	玉ねぎ	小麦粉 こめ油 さとう	19.4	24.1	29.1	
		こまつなのおかかサラダ	かつお節	こまつな にんじん コーン キャベツ	ドレッシング	1.8	2.1	2.5	
		ちくぜん煮	とり肉 さつま揚げ	にんじん いんげん たけのこ ごぼう 干しいたけ	里いも さとう こめ油				
11	月	🎂 5月生まれのお誕生日おめでとう献立 🎂 5月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます☆							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	487	638	792	
		ハンバーグおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉	大根	さとう でんぷん	20.4	25.3	30.6	
		春雨サラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	春雨 さとう ごま油	2.3	2.7	3.3	
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ 油あげ みそ わかめ	しめじ 玉ねぎ	じゃがいも				
		ひゅうがなつぜりー		ひゅうがなつ果汁	さとう				
12	火	🐟 魚の日献立 🐟 魚のあぶらには、血液をサラサラにしてくれるはたらきがあります。							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	417	567	702	
		いわしのかば焼き	いわし		でんぷん さとう こめ油	20.4	26.3	29.7	
		しそひじきあえ	しそひじき	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ		1.8	2.2	2.5	
		けんちん汁	とり肉 とうふ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	里いも				
13	水	ごはん 牛乳 味のり	牛乳 のり		ごはん	124	585	741	幼牛乳のみ
		とり肉マーマレード焼き	とり肉	にんにく	マーマレードジャム	6.1	25.2	30.4	
		ブロッコリーと豆のサラダ	大豆	ブロッコリー きゅうり えだ豆 にんじん パプリカ	ごま油 ドレッシング	0.2	1.6	2.0	
		チンゲンサイのスープ	ぶた肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ	じゃがいも				
14	木	中華めん 牛乳	牛乳		めん	467	591	746	
		もち米付き肉団子	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しょうが	もち米 小麦粉	21.2	27.2	33.3	
		チョレギサラダ	わかめ	にんじん もやし きゅうり	ごま ドレッシング	1.8	2.3	2.9	
		タンメンスープ	ぶた肉	にんじん きくらげ ねぎ キャベツ コーン めんま 干しいたけ にんにく					
15	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	454	604	770	
		スナックえんどうのサラダ	サラダチキン	スナックえんどう きゅうり コーン キャベツ	ドレッシング	16.6	20.2	24.1	
		ハヤシチュー	ぶた肉	にんじん パセリ トマト 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも こめ油 ハヤシルウ	1.5	1.9	2.3	
		くだもの(かわち晩柑)		くだもの					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	460	20.8	16.6	333	2.0
小学校	601	25.7	19.5	374	2.3
中学校	759	31.6	22.2	411	2.8

令和8年度 5月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	国見町給食センター			給食休み						
						エネルギー(kcal)									
						たんぱく質(g)									
						塩分(g)									
幼	小	中													
☆みんなで食べる国見町の日☆ 国見町食卓図鑑より 森江野地区佐久間久子さんの「凍み大根の煮もの」を味わいましょう。															
18	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	416	580	712							
		かつおのケチャップソースかけ	かつお みそ	にんにく	さとう こめ油	24.1	30.8	34.9							
		凍み大根の煮物	こんぶ さつまあげ	にんじん いんげん 干しいたけ 凍み大根	さとう	2.5	2.9	3.6							
		わかたけ汁	とり肉 わかめ なんと とうふ	にんじん みつば たけのこ											
19	火	ごはん 牛乳 国見納豆	牛乳 納豆		ごはん	505	829	小学校							
		だし巻きたまご	たまご		さとう				26.6	39.0					
		五目納豆の具	ぶた肉 ちくわ	にんじん ピーマン ねぎ	さとう こめ油						2.0	2.9			
		さやえんどうのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	さやえんどう にんじん 玉ねぎ	じゃがいも										
20	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	703	幼牛乳のみ 小学校							
		さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ	パプリカ パセリ 玉ねぎ	卵不使用マヨネーズ				6.1	34.0					
		ごまあえ		こまつな にんじん もやし	さとう ごま						0.2	2.5			
		なめこと野菜のみそ汁	とうふ みそ	にんじん 大根 なめこ ねぎ	じゃがいも										
21	木	黒コッパパン 牛乳	牛乳		パン 黒さとう	450	612	821							
		じゃがいものミートグラタン	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも こめ油 さとう				19.3	25.8				32.8	
		フレンチサラダ	ハム	にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	ドレッシング						2.6	3.5			4.5
		アスパラ入りコンソメスープ	ベーコン だいず	にんじん パセリ アスパラ エリンギ 玉ねぎ											
22	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	571	726	幼稚園							
		ささみカツ パックソース	とり肉		小麦粉 米粉 さとう こめ油				25.9	31.4					
		ツナとわかめのサラダ	ツナ わかめ	えだ豆 きゅうり もやし	ドレッシング						2.2	2.6			
		大根のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	こまつな にんじん 大根	じゃがいも										
25	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	411	557	708							
		いわしのしょうが煮	いわし		さとう				20.6	25.4				30.8	
		いそあえ	のり	にんじん こまつな もやし							1.5	1.8			2.1
		じゃがいものうま煮	ぶた肉 こんぶ 生あげ	にんじん いんげん 玉ねぎ	じゃがいも こめ油 さとう										
26	火	ゆかりごはん 牛乳 小魚入りいもけんぴ	牛乳 小魚		ごはん さつまいも	433	574	724					中学 1・2年生		
		ウインナーたまご巻き	ウインナー たまご		さとう				19.8	24.6				29.6	
		キャベツサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング						2.6	3.0			3.6
		たけのこのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	さやえんどう たけのこ えのきたけ	じゃがいも										
27	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	630	764					幼牛乳のみ		
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう				6.1	27.9				32.1	
		ひじきの煮物	ひじき さつまあげ だいず	にんじん 干しいたけ ごぼう	こめ油 さとう						0.2	2.6			3.1
		とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	里いも										
28	木	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん	533	605	791							
		野菜かきあげ		にんじん 玉ねぎ しゅんぎく ごぼう	小麦粉 こめ油				22.3	26.0				33.2	
		おひたし		ほうれん草 にんじん もやし キャベツ	ごま						1.7	2.0			2.5
		山菜うどんスープ	とり肉 なんと 油あげ	にんじん ごぼう えのきたけ なめこ 干しいたけ ねぎ わらび ぜんまい 細竹											
29	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	493	659	826							
		こまつなとしめじのサラダ	サラダチキン	こまつな もやし コーン しめじ	ドレッシング				18.6	23.4				28.1	
		ポークカレー	ぶた肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	じゃがいも こめ油 カレーパウダー 生クリーム						1.5	1.7			2.1
		ヨーグルト	ヨーグルト												

はる 春に 美味しいお豆

春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。

