



# 5がつこんだててよいひょう



2026年

※予定献立表は、おもな材料のみ記載されています。食物アレルギーの原因食品の確認は、必ず食物アレルギー対応の詳細献立表で、ご確認をお願いいたします。

小学校  
神崎町給食センター

日	曜日	こ  ん  だ  て  め  い		おもなざいりょうと そのほたらき			えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) しょくえんそうとうりょう(g)	
		しゅしよく	しゅしよく	【あか】 ち・にく・ほねになる	【みどり】 からだのちようしを ととのえる	【き】 ちからや ねつになる		
☆はちじゅうはちや きゅうしよく☆								
1	金	☆ごはん	○	かつおフライ だいたのいそに たけのこのみそしる まっちゃんプリン	かつお ちくわ きゅうにゅう だいた みそ ひじき あぶらあげ わかめ かつおぶし こんぶ	にんじん こんにやく キャベツ たけのこ たまねぎ	こめ さとう だいずあぶら こむぎこ サラダあぶら パンこ プリン じゃがいも	666 25.5 16.3 2.0
7	木	ココアあげパン	○	ビーンズサラダ ポトフ げんきヨーグルト	だいた きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ウインナー	ブロッコリー えだまめ にんじん コーン きゅうり パセリ たまねぎ キャベツ	パン だいずあぶら ミルメーク ドレッシング じゃがいも	645 24.1 24.1 2.1
8	金	☆ごはん	○	ぶたにくのこうみやき ほうれんそうのごまあえ なめこのみそしる	ぶたにく きゅうにゅう とうふ こんぶ かつおぶし わかめ みそ	ほうれんそう にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな キャベツ なめこ ながねぎ	こめ さとう ごま	612 26.1 21.0 2.2
11	月	ごはん	○	ピピンパ キャベツとちくわのちゅうかあえ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく きゅうにゅう ちくわ	にんじん にんにく しょうが ほうれんそう もやし きゅうり ケール ながねぎ キャベツ	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら ゼリー ごま	664 28.5 23.2 2.1
12	火	ごはん	ストロベリー	あじのごまほし のりマヨしょうゆあえ おいものそぼろに	あじ ツナ ジョア かつおぶし のり ぶたにく あつあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	こめ ごま じゃがいも たまごなしマヨネーズ さといも サラダあぶら さとう	606 29.6 13.9 2.3
13	水	☆ごはん (しそひじき)	○	えびとれんこんのフライ こんにやくのピリからいたため キャベツのみそしる	えび みそ きゅうにゅう ぶたにく タラ ひじき かつおぶし こんぶ あぶらあげ	こまつな れんこん しょうが にんじん しらたき コーン キャベツ えのき たまねぎ ながねぎ	こめ だいずあぶら こむぎこ ごま パンこ ごまあぶら さとう	640 26.5 20.0 2.2
14	木	しよくパン (チョコパテ)	○	ツナポテト こめこのクリームスープ オレンジ	ツナ きゅうにゅう ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ	パプリカ にんにく コーン にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ オレンジ	パン オリーブオイル チョコパテ バター じゃがいも なまクリーム こめこ	620 22.9 23.5 2.2
15	金	☆ごはん	○	チキンカレー グリーンサラダ ちばにんじんゼリー	とりにく きゅうにゅう しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ レモン ブロッコリー えだまめ きゅうり にんにく ケール キャベツ りんご	こめ サラダあぶら じゃがいも カレールウ さとう オリーブオイル ゼリー	656 20.8 18.6 1.7
18	月	ごはん	○	ハヤシライス こめこのえびグラタン ブロッコリーサラダ	ぶたにく きゅうにゅう えび チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー にんにく しょうが カリフラワー えだまめ マッシュルーム	こめ ハヤシルウ パンネ サラダあぶら こめこ なまクリーム ドレッシング	712 28.8 22.2 2.1
19	火	ごはん (たまごふりかけ)	○	さばのしょうがに マヨおひたし ポテとんじる	さば みそ きゅうにゅう かつおぶし こんぶ ぶたにく たまご	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん きりほしだいこん こまつな こんにやく だいこん ながねぎ しょうが	こめ ごま じゃがいも ドレッシング	626 28.8 19.2 2.0
20	水	☆ごはん	○	ジャンボぎょうざ ホイコーロー トマトとレタスのたまごスープ アセロラゼリー	ぶたにく きゅうにゅう ベーコン たまご みそ	にら キャベツ にんじん ながねぎ にんにく ピーマン たまねぎ トマト えのき レタス	こめ ゼリー オリーブオイル ぎょうざのかわ サラダあぶら さとう でんぶん	686 23.2 21.9 1.9
21	木	ナン	○	やさしいコロッケ コールスローサラダ こめこのカレーミート	ぶたにく きゅうにゅう だいた チーズ	にんじん キャベツ レーズン さやいんげん きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが	ナン こめこ だいずあぶら パンこ ドレッシング こむぎこ サラダあぶら じゃがいも	686 30.4 27.9 2.3
☆こうざき おいしいもの きゅうしよく								
22	金	☆ごはん	○	とりにくのねぎみそやき いそあえ さわにわん ひとくちぎゅうにゅうプリン	とりにく きゅうにゅう みそ のり ぶたにく こんぶ かつおぶし	ほうれんそう ながねぎ ケール えのき レタス にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ ごま さとう サラダあぶら ぎゅうにゅうプリン	636 28.1 21.7 2.2
25	月	ごはん	○	むらさきもちもち みそドレサラダ あつあげのちゅうかに	みそ きゅうにゅう あつあげ ぶたにく	パプリカ キャベツ しょうが こまつな きゅうり にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ	こめ サラダあぶら むらさきもちもち ごま さとう ごまあぶら でんぶん	669 22.7 22.7 1.7
26	火	ごはん	○	いわしのかばやきふう やさしいツナごまあえ さといもいりみそしる	いわし きゅうにゅう ツナ みそ こんぶ かつおぶし あぶらあげ	ケール しょうが にんじん えのき しめじ キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ だいずあぶら でんぶん ごま さとう さといも	618 24.3 20.1 1.9
27	水	☆わかめごはん	○	はるさめサラダ だいこんとがんとどきのいために おこめのブルーベリータルト	ちくわ きゅうにゅう ぶたにく わかめ がんとどき かつおぶし	にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし えだまめ だいこん にんにく しょうが	こめ ごまあぶら はるさめ サラダあぶら さとう タルト	708 23.0 21.3 2.4
28	木	コッペパン	○	おおきなとりからあげ にんじんツナサラダ つぶつぶコーンポタージュ	とりにく きゅうにゅう ツナ スキムミルク	にんじん にんにく しょうが パセリ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ	パン だいずあぶら でんぶん ドレッシング なまクリーム サラダあぶら	701 29.0 29.9 2.5
29	金	☆ごはん	○	チーズふうソースいりハンバーグ トマトソース ポテトソテー チキンスープ	とりにく きゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	トマト たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん コーン にんにく	こめ パター さとう オリーブオイル じゃがいも	635 22.4 21.0 2.3

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。  
裏面もご覧ください。

給食のご飯について

- 月曜日・火曜日：神崎町産のコシヒカリ 「ごはん」
- 水曜日・金曜日：神崎町産の特別栽培米のコシヒカリ 「☆ごはん」

がっこう  
きゅうしよく  
せししよく  
きじゆん

エネルギー  
たんぱくしつ  
しじつ  
しょくえん  
そうとうりょう

650kcal  
21.1~32.5 g  
14.4~21.7 g  
2.0g未満