

# 5月 よていこんだてひょう(ぜんはん)

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※Ⓜは中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和8年5月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質・塩分・ビタミン・ミネラル	
					小学生	中学生
1 (金)	ごはん		こめ		643	800
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.4	17.9
	とりにくのみそやき	とりにく みそ		にんにく しょうが	19.0	17.1
	もやしとこまつなのおひたし	かつおぶし		もやし にんじん こまつな	2.0	2.4
	かきたまじる	たまご なると とうふ	でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう		
	かしわもち		かしわもち			
7 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		661	834
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1	13.7
	だいずのしやりしやりあげ	だいず あおさ	でんぷん あぶら		27.5	25.8
	ブロッコリーとコーンのサラダ		あぶら さとう ごま	ブロッコリー きゅうり コーン	2.2	2.6
	ハヤシライスのご	ぶたにく いんげんまめ チーズ なまクリーム	じゃがいも ルウ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト		
8 (金)	ごはん		こめ		653	799
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7	17.4
	さけのしおやき	さけ			25.2	23.4
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり		にんじん こまつな もやし キャベツ ねぎ	2.0	2.4
	こしねじる	ぶたにく みそ	さといも ごまあぶら	ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ		
	ゼノビーゼリー		ゼリー			
11 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		653	866
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	14.6
	ショーロンポー (低①高①中学②)	ぶたにく	でんぷん はるさめ さとう ショーロンポーのかわ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	28.0	27.6
	ナムル		ごまあぶら さとう ごま	だいずもやし もやし こまつな にんじん	1.8	2.3
	ジャジャンどうふ	なまあげ ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが		
12 (火)	ごはん		こめ		619	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	15.9
	かつおフライ	かつお	こむぎこ パンこ あぶら さとう		24.7	22.2
	あおなのいそかあえ	のり かつおぶし	さとう ごまあぶら	こまつな ほうれんそう もやし にんじん	2.1	2.7
	たけのこのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		たけのこ ねぎ たまねぎ		
13 (水)	ハニートースト		パン マーガリン はちみつ さとう		655	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	14.3
	にんじんサラダ	ツナ	あぶら はちみつ	にんじん たまねぎ きゅうり	32.6	31.4
	しんじゃがとグリーンアスパラのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ なまクリーム	じゃがいも こめこ パター あぶら	たまねぎ にんじん アスパラガス	1.8	2.9
	りんごゼリー		ゼリー			
14 (木)	ごはん		こめ		652	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.1	19.2
	あかうおのしるじょうゆやき	あかうお	さとう		21.7	20.1
	ごまみそきんぴら	ぶたにく さつまあげ みそ	さとう ごま ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	1.6	1.9
	いもだんごじる	とりにく あぶらあげ	あぶら いもち	だいこん にんじん しいたけ こまつな		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
15 (金)	ごはん		こめ		670	832
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.9	15.2
	ヤンニョムチキン	とりにく	でんぷん あぶら さとう みずあめ	しょうが にんにく	27.8	26.5
	ひじきのマリネちゅうかう	ひじき ハム	ごま さとう ごまあぶら あぶら	にんじん きゅうり	2.0	2.5
	ビーフンスープ	ぶたにく	ビーフン あぶら	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ		
18 (月)	ごはん		こめ		654	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.3	14.1
	ぶたキムチどんぐ	ぶたにく だいず	ごまあぶら さとう でんぷん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ にら しらたき はくさいキムチ しょうが にんにく	27.5	25.9
	しんごぼうのあまからめ		こめこ あぶら ごま さとう	ごぼう	1.8	2.3
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ だいこん こまつな		

【手洗いマークについて】  
給食前には、せっけんで30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。

こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。  
<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbacerter/todaykondate>



# 5月 よていこんだてひょう(こうはん)

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※Ⓞは中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和8年5月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質・食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
19 (火)	ごはん		こめ		610	816
	ふりかけ	わかめ ちりめん	さとう ごま		13.5	12.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0	20.4
	たまごやき	たまご	さとう でんぷん		1.9	2.6
	きゅうりともやしのおなんばんづけ		さとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし		
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん		
	Ⓞアセロラゼリー		ゼリー			
20 (水)	ごはん		こめ		657	833
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4	13.9
	ハンバーグデミソース	ぶたにく とりにく	あぶら ルウ さとう	たまねぎ マッシュルーム	31.5	29.9
	はなやさいサラダ		あぶら はちみつ	たまねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン	1.7	2.4
	コンソメスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
21 (木)	きつねうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん こまつな ねぎ しいたけ	637	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	16.9
	あじみそあげだまフライ	あじ みそ	パンこ こむぎこ あぶら さとう		37.0	38.1
	とうふサラダ	とうふ かつおぶし のり	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	2.4	3.1
	はちみつレモンゼリー ミルクコーヒー		ゼリー ミルクコーヒー			
22 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		639	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.3	13.9
	ひきにくカレー	とりにく だいず レンズまめ いんげんまめ	じゃがいも ルウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	22.4	20.7
	ツナコーンサラダ パイナップル	ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン パイナップル	1.6	2.0
25 (月)	ごはん		こめ		655	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4	15.9
	ぶたにくのくわやき	ぶたにく	さとう あぶら		31.2	28.7
	おかかサラダ	かつおぶし	さとう あぶら ごま	こまつな キャベツ にんじん もやし	1.9	2.3
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ		
26 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		676	854
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	26.5
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく とりにく	ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ にら	27.4	26.6
	チョコレギサラダ	のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	2.2	2.6
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にら しいたけ		
27 (水)	ごはん		こめ		627	793
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.3	17.4
	さばのみそに	さば みそ	さとう でんぷん		28.6	26.6
	わらうあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	2.1	2.5
	のっぺいじる	とりにく	さといも でんぷん ごまあぶら	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ		
	チーズ	チーズ				
28 (木)	レモントースト		パン マーガリン さとう	レモン	662	842
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7	14.4
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン	37.4	36.2
	チキンピーンズ	とりにく だいず	じゃがいも さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	1.9	2.5
29 (金)	ごはん		こめ		654	800
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	15.0
	ほきのこうみあげ	ほき	でんぷん あぶら	しょうが にんにく	22.6	21.2
	ブロッコリーのちゅうかサラダ		じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ブロッコリー にんじん	2.0	2.5
	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ あぶら	たまねぎ にんじん はくさい もやし にら きくらげ		
	さくらんぼゼリー		ゼリー			

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。



## 熱中症に要注意!



5月でも、日中は日差しが強くなり汗ばむ陽気になることもあります。

こまめな水分補給を心がけましょう。

	小学生(中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	649	830	816
たんぱく質・糖質・脂質・食塩相当量(g)	13.0~20.0	15.7	13.0~20.0	16.1
たんぱく質・糖質・脂質・食塩相当量(g)	20.0~30.0	27.5	20.0~30.0	26
食塩相当量(g)	2.0	1.9	2.5	2.5