

令和8年度 5月

献立表

小学校用

くまどりちようきょういっくいんかい 熊取町教育委員会

Table with columns for dates (1日 to 18日) and rows for menu items (e.g., ごはん, うずまきパン) and nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質).



赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの 黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの 緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

- ★都合により、献立が一部変更になる場合があります。
★カミカミ献立は、噛み応えのある食材を使用しています。よく噛んで食べましょう。
★給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品 標準 成分表 八訂」に基づいて算出しています。
★5月21日(木)は創立記念日の為、給食はありません。

Table with 4 columns: Item (e.g., エネルギー, たんぱく質), Value (e.g., 650, 26.8), and Unit (e.g., kcal, g).

令和8年度 5月

献立表

小学校用

くまどりちようきよういっくいんかい
熊取町教育委員会

日・曜	19日(火)	20日(水)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	こがたうずまきパン ちゅうかそば ナムル のむヨーグルト(コアコア)	ビビンバ トック ぎゅうにゅう	カミカミこんだて ごはん すきやきふうに ちくわのいそべあげ ぎゅうにゅう	ごはん わかめうどん あつあげのもの せとふうみふりかけ ぎゅうにゅう	うずまきパン クリームシチュー カラフルソテー ぎゅうにゅう	ごはん ワンタンスープ ホイコーロー こめこのカップケーキ(イチゴ) ぎゅうにゅう	うずまきパン ミネストラスープ ミンチカツ のむヨーグルト(アシドミルク)	しんメニュー ごはん キャベツのみそしる さばのソースに ぎゅうにゅう
材料名および三色栄養	こがたうずまきパン 黄 ちゅうかめん 黄 ぶたにく 赤 はくさい 緑 にんじん 緑 たけのこ 緑 あおねぎ 緑 うすくちしょうゆ 黄 しお 黄 とりがら 黄 とんこつ 黄 スープ 黄 やきぶた 赤 りよくとうもやし 緑 にんじん 緑 ニラ 緑 いりごま 黄 サラダあぶら 黄 ごまあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 とうばんじゃん 赤 のむヨーグルト(コアコア) 赤	せいはいくまい 黄 とりにく 赤 トック 黄 わかめ 赤 たまねぎ 緑 にんじん 緑 にんじん 緑 なましいたけ 緑 あおねぎ 緑 うすくちしょうゆ 黄 しお 黄 とりがら 黄 とんこつ 黄 スープ 黄 ぶたにく 赤 にんにく 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 ウスターソース 赤 さけ 黄 みず 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはいくまい 黄 ぶたにく 赤 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 やきどうふ 赤 いとこんにやく 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 けずりぶし 黄 だしじる 黄 ちくわ 赤 こめこ 黄 あおさ 赤 みず 黄 あげあぶら 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはいくまい 黄 うどん 黄 とりにく 赤 あぶらあげ 赤 かまぼこ 赤 わかめ 赤 にんじん 緑 うすくちしょうゆ 黄 けずりぶし 黄 だしこんぶ 黄 だしじる 黄 ぶたにく 赤 あつあげ 赤 こんにやく 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 けずりぶし 黄 だしこんぶ 黄 だしじる 黄 せとふうみふりかけ 赤 ぎゅうにゅう 赤	うずまきパン 黄 とりにく 赤 さけ 黄 じゃがいも 黄 たまねぎ 緑 にんじん 緑 パセリ 緑 こむぎこ 黄 バター 黄 サラダあぶら 黄 ぎゅうにゅう 赤 こなチーズ 赤 しお 赤 こしょう 黄 とりがら 黄 スープ 黄 ぶたにく 赤 キャベツ 赤 たけのこ 緑 あかパプリカ 緑 さやいんげん 緑 つちしょうが 緑 にんにく 緑 サラダあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 赤 あかみそ 赤 とうばんじゃん 黄 ごまあぶら 黄 こめこのカップケーキ(イチゴ) 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはいくまい 黄 うずまきパン 黄 とりにく 赤 はくさい 緑 にんじん 緑 ニラ 緑 ワンタンのかわ 黄 うすくちしょうゆ 黄 しお 黄 こしょう 黄 とりがら 黄 とんこつ 黄 スープ 黄 ぶたにく 赤 キャベツ 赤 たけのこ 緑 あかパプリカ 緑 さやいんげん 緑 つちしょうが 緑 にんにく 緑 サラダあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 赤 あかみそ 赤 とうばんじゃん 黄 ごまあぶら 黄 こめこのカップケーキ(イチゴ) 黄 ぎゅうにゅう 赤	うずまきパン 黄 とりにく 赤 はくさい 緑 にんじん 緑 ニラ 緑 ほうれんそう 緑 セロリ 緑 トマトピューレ 緑 ケチャップ 黄 さとう 黄 うすくちしょうゆ 黄 しお 黄 こしょう 黄 とりがら 黄 スープ 黄 ミンチカツ 赤 あげあぶら 黄 のむヨーグルト(アシドミルク) 赤	せいはいくまい 黄 ぶたにく 赤 あぶらあげ 赤 キャベツ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 えのきたけ 緑 あおねぎ 緑 あかみそ 赤 しるみそ 赤 けずりぶし 赤 だしじる 赤 さば 赤 つちしょうが 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 ウスターソース 赤 さけ 赤 みず 赤 ぎゅうにゅう 赤
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学年	474kcal 19.0g 11.4g	546kcal 22.9g 15.5g	547kcal 23.6g 13.0g	513kcal 23.8g 14.7g	646kcal 26.0g 26.1g	595kcal 23.3g 19.1g	652kcal 22.5g 22.5g	621kcal 25.4g 24.7g

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの
黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

つくってみよう! 給食レシピ
ビビンバ

【材料】(4人分) 中学生 1人分×4

- ぶたにく 豚肉 170g
- にんにく 少々
- サラダ油 5g
- もやし 120g
- ほうれんそう 100g
- にんじん 50g
- さとう 12g
- 濃口しょうゆ 26g
- いりごま 少々
- ごま油 少々

【作り方】

- ① にんにく:みじん切り
もやし:ざく切り
ほうれんそう:2cm長さ切る
にんじん:せん切り
- ② にんじん、もやし、ほうれんそうを茹でる。
(電子レンジの場合は600Wで2~3分)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- ④ 豚肉をほぐしながら炒め、出たあぶらは捨てる。
- ⑤ ④に②を加えて味付けし、いりごま、ごま油を加える。

