



令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

<Bコース>

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 デザート	材料名			エネルギー					
			赤	緑	黄	たんぱく質					
			おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	脂質					
1金	ごはん	若竹汁 かつおフライ ゆかりあえ かしわもち	牛乳 鶏肉 豆腐 かぶとかまぼこ わかめ かつお柔らかフライ	たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 油 かしわもち	652 Kcal 24.4 g 16.5 g 2.2 g					
7木	ごはん	じゃがいもの具だくさんみそ汁 さばのみりん焼き ごぼうマヨサラダ	牛乳 油揚げ みそ さば(下味)	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 ノエッグマヨネーズ	594 Kcal 25.7 g 22.9 g 1.9 g					
8金	丸パン	大豆入りオニオンスープ タンドリーチキン わかめサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉(下味) わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	まるパン さとう 油	558 Kcal 32.3 g 19 g 3 g					
11月	ごはん	山菜入りみそ汁 きんぴら肉団子(2個) チーズおかつサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ きんぴら肉団子 角チーズ 花かつお	たまねぎ にんじん だいこん 山菜水煮 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 油 さとう	572 Kcal 23.2 g 19.9 g 1.7 g					
12火	ごはん	春雨スープ 豚肉とポテトのケチャップあえ キャベツの香味あえ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん はくさい 長ねぎ トマトピューレ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	金芽米 春雨 でんぷん じゃが芋 油 さとう ごま油 白いりごま	614 Kcal 21.6 g 21.5 g 1.7 g					
13水	ごはん	厚揚げのみそ汁 鶏肉の梅ソース 和風おさつサラダ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉(下味)	だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ねり梅 にんじん きゅうり	金芽米 さとう でんぷん さつまいも 油	647 Kcal 26.2 g 21.4 g 2.6 g					
14木	ごはん	チキンカレー 美生柑 福神漬あえ	牛乳 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん おろしりんご 美生柑 キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 じゃが芋 油	572 Kcal 20 g 13.9 g 2.2 g					
15金	米粉パン	白菜スープ ホキのマリネ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 ホキ	にんじん たまねぎ はくさい レモン汁 赤パプリカ ブロッコリー キャベツ きゅうり	米粉パン じゃが芋 でんぷん さとう 油	568 Kcal 31.2 g 20 g 2.8 g					
18月	ごはん	担々こんにやく麺スープ えびしゅうまい(2個) 中華あえ	牛乳 豚肉 なんと みそ えびシユマイ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	金芽米 こんにやく麺 白すりごま 白ねりごま さとう ごま油	570 Kcal 22.2 g 16.5 g 2.6 g					

郷土料理にはこのマークがつきます
 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつきます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
 具だくさんみそ汁のにはこのマークがつきます

食育だより

5月 月目標「丈夫なからだをつくろう」

食べものは、はたらきによって赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます

おもに体をつくるもとになる食品



みなさんの骨や歯、血や筋肉になります



おもに体の調子をととのえる食品



かぜにかかりにくくなったり、おなかの調子をととのえます



おもにエネルギーとなる食品



体温をたもったり、勉強や運動をする力になります

給食はいつでも3つのグループがそろっています



