



令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	コッパパン	コーンスープ ハバ・グ・デ・ミ ^ラ スライスかけ キャベツサラダ	鶏肉 国産ハバ・グ 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ しめじ コーン [・] スト ホールコーン わか ^り テ ^ー おろしりんご キャベツ きゅうり	コッパパン さとう 油	617 kcal 26.5 g 20.8 g 3 g
7木	ごはん	具 ^だ く ^さ ん ^み そ ^じ 汁 さん ^ま 生 ^姜 煮 和 ^風 ポ ^テ ト ^サ ラ ^ダ	豆腐 油揚げ みそ 牛乳 さん ^ま 生 ^姜 煮 角 ^さ ぎ ^の り	にんじん だいこん たまねぎ え ^の き ^た け 長 ^ね ぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋 ノ ^エ グ ^マ ヨ ^ネ ズ	604 kcal 22.2 g 22.7 g 2 g
8金	コッパパン	き ^の こ ^と 青 ^菜 の ^ス ー ^プ 鶏 ^肉 の ^カ レ ^ー 焼 ^き オ ^ニ ド ^レ サ ^ラ ダ	シ ^ョ ル ^ダ ー ^バ ー ^コ ン 鶏 ^肉 牛 ^乳	にんじん 小 ^松 菜 しめじ え ^の き ^た け セ ^ロ リ ^ー に ^ん に ^く キ ^ャ ベ ^ツ き ^ゅ う ^り ホ ^ー ル ^コ ー ^ン た ^ま ね ^ぎ	コッパパン さとう 油	535 kcal 28.6 g 17.7 g 2.7 g
11月	ごはん	じゃ ^が い ^も の ^み そ ^汁 春 ^雨 と ^ひ き ^肉 の ^炒 め ^物 ア ^ス パ ^ラ の ^中 華 ^サ ラ ^ダ	豆腐 みそ 豚 ^き 肉 ロ ^ー ス ^ハ ム 牛 ^乳 わ ^か め	にんじん ア ^ス パ ^ラ ガ ^ス だい ^こ ん た ^ま ね ^ぎ に ^ん に ^く し ^ょ う ^が キ ^ャ ベ ^ツ き ^ゅ う ^り	金芽米 じゃが芋 さ ^と う マ ^ロ ニ ^ー 油 ご ^ま 油	563 kcal 21.9 g 17.2 g 2 g
12火	ごはん	から ^み ど ^う ふ ^じ る 辛 ^味 豆 ^腐 汁 い ^な だ ^の 味 ^噌 つけ ^焼 き 大 ^根 の ^梅 お ^か か ^あ え	豚 ^き 肉 豆腐 み ^そ い ^な だ 花 ^か つ ^お 牛 ^乳	にんじん た ^ま ね ^ぎ キ ^ャ ベ ^ツ も ^{やし} 長 ^ね ぎ だい ^こ ん き ^ゅ う ^り ね ^り 梅	金芽米 油	557 kcal 27.9 g 20 g 1.6 g
13水	たけのごはん	す ^ま じ ^汁 か ^つ お ^の 竜 ^田 揚 ^げ ゆ ^{かり} あ ^え か ^し わ ^も ち	こ ^ど も ^の ひ こ ^ん だ ^て か ^ぶ と ^か ま ^ぼ こ 豆 ^腐 か ^つ お 牛 ^乳	み ^つ ば ^に ん ^じ ん た ^け の ^こ た ^ま ね ^ぎ は ^く さ ^い も ^{やし} き ^ゅ う ^り	金芽米 でん ^ぶ ん か ^し わ ^も ち 油	617 kcal 29.7 g 18 g 2.2 g
14木	ごはん	心 ^の み ^そ 汁 き ^ん び ^ら バ ^ー グ マ ^ヨ か ^ぼ ち ^ャ サ ^ラ ダ	み ^そ き ^ん び ^ら 包 ^み 焼 牛 ^乳	にんじん か ^ぼ ち ^ャ た ^ま ね ^ぎ え ^の き ^た け だい ^こ ん は ^く さ ^い 長 ^ね ぎ き ^ゅ う ^り	金芽米 玉 ^ふ で ^ん ぶ ^ん さ ^と う ノ ^エ グ ^マ ヨ ^ネ ズ	577 kcal 20.4 g 18.1 g 2.1 g
15金	コッパパン	豚 ^肉 と ^も や ^し の ^ス ー ^プ 小 ^麦 な ^し メ ^ン チ ^カ ツ ま ^め ま ^め サ ^ラ ダ	豚 ^肉 メ ^ン チ ^カ ツ 大 ^豆 牛 ^乳	にんじん チ ^ン ゲ ^ン サイ も ^{やし} え ^の き ^た け キ ^ャ ベ ^ツ え ^だ ま ^め	コッパパン さ ^と う 油 オ ^リ ー ^ブ 油	629 kcal 28 g 23.8 g 3.1 g
18月	ごはん	厚 ^揚 げ ^の み ^そ 汁 赤 ^魚 の ^幽 庵 ^焼 き ほ ^う れ ^ん そ ^う の ^り マ ^ヨ サ ^ダ	厚 ^揚 げ み ^そ 赤 ^魚 牛 ^乳 角 ^さ ぎ ^の り	にんじん ほ ^う れ ^ん そ ^う た ^ま ね ^ぎ は ^く さ ^い 長 ^ね ぎ も ^{やし} ホ ^ー ル ^コ ー ^ン	金芽米 ノ ^エ グ ^マ ヨ ^ネ ズ	533 kcal 25.1 g 17.5 g 1.6 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^じの
にはこのマークがつきます



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のになる食品



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



