



# 令和8年 5月 給食予定献立表 (15回)



静岡大学教育学部附属浜松小中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				おもな材料				小学校 (3,4年) 1献立 - 1kcal たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩(g)	中学校 1献立 - 1kcal たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩(g)	
				乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)			その他
1	金	☞	おちゃいりパン	*	*					りよくちや	パン			
			ポークビーンズ					ぶたにく ベーコン だいす	たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ しょうが にんにく セロリー パセリ	じゃがいも オリーブオイル	やさいブイヨン 塩 こしょう 赤ワイン	601 27.4 24.5 2.2	749 33.0 29.5 2.9	
			チンゲンサイのソテー					チンゲンサイ ぶなしめじ	オリーブオイル	塩 こしょう				
4	祝		みどりの日											
5	祝		こどもの日											
6	祝		振替休日											
7	木	☞	ごはん							ごはん				
			ちらしずし		*			油あげ ぎんしたまご	にんじん れんこん えだまめ	ごま さとう あわせず	みりん しょうゆ 酒	677 21.6 15.5 2.3	833 25.7 17.4 2.7	
			しらたまだんごじる					とりにく はままつみそ	ごぼう しいたけ ねぎ	しらたまだんご さといも	かつおだし			
			かしわもち					あずき		こめこ さとう 油	塩			
8	金	☞	パン	*	*					パン				
			さかなの こめこおちゃフライ					ホキ	りよくちや	こめこ 油	塩 こしょう	542 23.6 19.4 2.9	787 29.9 23.3 3.9	
			フロッコリーとまめのソテー					ひよこまめ	えだまめ フロッコリー	油	塩 こしょう			
			コンソメスープ						たまねぎ にんじん キャベツ		やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ			
11	月	☞	ごはん							ごはん				
			じゃがいもの にらあんかけ					ぶたにく	にら しょうが	じゃがいも 油 さとう でんぷん	酒 しょうゆ みりん	584 20.0 18.6 1.9	788 24.2 21.9 2.4	
			とうふのみそしる					とうふ 油あげ はままつみそ	にんじん みつば		かつおだし			
			みかんゼリー						みかんかじゅう	さとう				
12	火	☞	ごはん							ごはん				
			ハヤシライスソース	*	*			ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ トマト トマトピューレ	こむぎこ パター オリーブオイル	やさいブイヨン 塩 こしょう 赤ワイン はままつソース	593 21.8 19.9 1.6	753 26.5 23.5 2.2	
			キャベツのソテー						キャベツ コーン アスパラガス	オリーブオイル	塩 こしょう			
			フルーツあんぱん					とうにゅう(あんぱん)	もち りんご みかん	さとう(あんぱん)				
13	水		お弁当の日											
14	木	☞	ごはん							ごはん				
			あげないチキンカツ		*			とりにく		パンこ 油	塩 こしょう はままつソース	535 27.5 13.2 2.1	766 30.5 14.6 2.5	
			いんげんのおかかあえ					かつおぶし	さやいんげん		しょうゆ			
			すいぎょうざスープ		*			ぶたにく(すいぎょうざ)	たまねぎ(すいぎょうざ) にんじん もやし きくらげ にら	こむぎこ・パンこ(すいぎょうざ) ごま油	やさいブイヨン 酒 しょうゆ			
15	金	☞	くろざとういりパン	*	*					パン くろざとう				
			ラザニア	*	*			ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマトピューレ	ぎょうざのかわ こむぎこ オリーブオイル	やさいブイヨン 塩 こしょう トマトチップ 赤ワイン はままつソース	523 22.7 19.3 3.3	705 25.7 21.5 3.9	
			アルファベットスープ		*				たまねぎ にんじん だいこん パセリ	マカロニ	塩 こしょう しょうゆ			

5月から、中部地区の国立大学附属学校で『給食リレープロジェクト』を行うことになりました。他の地域の人気メニューを附属浜松小中学校の給食室で再現します。5月は新潟大学附属長岡小学校のご当地メニュー『きりざい』が登場します。納豆に野菜や漬物を刻んだものを混ぜて食べる郷土料理だそうです。納豆が苦手な人でもパクパク食べられる、魔法のメニューだそうですよ。どんな味なのか、とっても楽しみです！



日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				おもな材料				小学校 (3,4年) 1食分- たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 1食分- たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)						
				乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)			その他					
18	月	☺	ごはん								ごはん								
			くろばんぺんのおちゃフライ			*			さば・いわし・たら(おちゃフライ)	りよくちや(おちゃフライ)	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ(おちゃフライ) 油	塩	みりん	532	687				
			きゅうりのあさづけ							きゅうり	ごま	塩		18.9	23.5				
			かきたまじる			*			たまごとうふ	たまねぎ にんじん みつば	でんぷん	かつおだし	塩	18.2	21.5				
19	火	☺	ごはん								ごはん								
			シシリアンライス(にく)						ぎゅうにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう 油	酒	しょうゆ	みりん	536	681			
			(そえやさい)							キャベツ きゅうり パプリカ			塩		22.7	27.9			
			(マヨネーズこぶくろ)			*			たまご		油	さとう	塩	酢	17.0	19.1			
			オニオンスープ					たまねぎ にんじん パセリ			やさいア 伊ッ 塩	2.7	3.4						
20	水		<b>5/21(木)~22(金) 小学校運動会 応援メニュー</b>																
			お弁当の日																
21	木	☺	むぎいりごはん								ごはん	むぎ							
			こうはくピピンバ(にく)						ぎゅうにく	しょうが にんにく	油	ごま	ごま油	酒	トウバンジャン	510	757		
			(こうはくナムル)							だいこん にんじん	ごま油	塩	しょうゆ	酢	しょうゆ	24.0	25.6		
			ワンタンスープ			*				にんじん	ねぎ	ワンタンのかわ	ごま油	かつおだし	塩	しょうゆ	22.4	15.9	
22	金	☺	ナン			*	*				ナン								
			がんばるぞかりー			*			とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース トマト	か-ア オイル	こむぎこ・油・さとう(ワカ-ル)	やさいア 伊ッ 塩	赤ワケ カレー	こ・ホ-ア 伊ッ(ワカ-ル) カレー	こ はままつり-ス	629	778	
			ザワークラウト							キャベツ にんじん	オリーブオイル			りんご酢	塩	24.0	29.1		
			オレンジ							オレンジ				こしょう	22.4	26.9			
			オレンジ										3.2	3.9					
23	土		小学校運動会 (小学校のみお弁当の日)																
25	月	☺	むぎいりごはん								ごはん	むぎ							
			とりにくのからあげ						とりにく	しょうが にんにく	でんぷん	油	しょうゆ	酒	<b>小学校なし(運動会代休日)</b>	74.1			
			あおじそあえ							キャベツ きゅうり	あおじそ	みそ	かつおだし	塩	26.6	2.0			
			たまねぎのみそしる						油あげ はままつみそ	たまねぎ にんじん	ねぎ	かつおだし							
26	火	☺	ごはん								ごはん								
			さばのみそに						さば	みそ	しょうが	さとう	油	酒	みりん	577	768		
			ひじきのいために						ひじき	油あげ	たまねぎ にんじん	さやいんげん	さとう	酒	みりん	26.4	35.6		
			おすいもの						ふ	わかめ	にんじん	みつば	かつおだし	酒	20.3	26.5			
			おすいもの									しょうゆ	塩	2.1	2.5				
27	水		お弁当の日																
28	木	☺	ごはん								ごはん								
			たまごやき			*			たまご			さとう	油	かつおだし	酢	582	746		
			きりざい(なっとう)						なっとう					たれ	塩	26.2	32.3		
			きりざい(く)							のざわなづけ	たくあん	にんじん	ごま		しょうゆ	18.3	21.4		
			とんじる						みそ	ぶたにく	にんじん	ごぼう	ねぎ	じゃがいも	かつおだし	2.9	3.4		
			とんじる																
29	金	☺	ソフトめん			*					ソフトめん								
			やまぶきソース			*			ぶたにく	たまねぎ にんじん	コーン	トマト	こむぎこ・油・さとう	(ワカ-ル) 油	カレー	こ・ホ-ア 伊ッ(ワカ-ル) カレー	こ 塩	624	784
			やきコロッケ(さつまいも)			*						さつまいも	さとう	じゃがいも	こむぎこ	パンこ	22.8	28.3	
			クリームヨーグルト			*			ヨーグルト	かんでん			さとう			18.1	20.7		
			クリームヨーグルト										3.0	3.8					
											栄養基準量	650kcal	830kcal						

※ アレルギー物質が使用されている献立は、横に\*印がついています。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は、十分な表記が  
できない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。