



令和8年度 5月

学校給食献立予定表

宇部市立黒石小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの	
			(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる					
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種類							
1 金	パン	クリームシチュー アスパラソテー クリームソーダふうゼリー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう しょうゆ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし しめじ えだまめ アスパラガス	パン こめこ じゃがいも	バター	669 26 2.5		はし スプーン	
7 木	ごはん	にくじゃが ちくわのてんぷら たかなごはんのぐ	ぎゅうにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり しらす	にんじん きやいんげん たかな	たまねぎ	こめ いとこんにやく じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	636 21.8 1.9		はし	
8 金	5月8日は2ねんせいがかむいた「グリンピース」がでるよていです！ あじわっていただきます！											
	そぼろと ピースごはん	とりのからあげ やさいとちくわのごまいため レモンゼリー	とりにく きざみあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう グリンピース しいたけ キャベツ	こめ さとう レモンゼリー かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	561 24.9 2.1		はし スプーン	
11 月	ごはん	すましじる さんまのかんろに ごもくきんぴら	ぶたにく とうふ かまぼこ さんまのかんろに さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん	こめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	584 24.2 1.4		はし	
12 火	ごはん	かわりマーボー豆腐 もやしのしおいため	とうふ こうや豆腐 ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし	こめ かたくりこ	ごまあぶら	571 24.4 1.6		はし	
13 水	パン ドライカレーを はさんで たべよう！	レタススープ ドライカレー フルーツあんこふうプリン	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス しょうが たまねぎ にんにく	パン じゃがいも フルーツあんこふうプリン	カレールウ	610 22.4 2.9		はし スプーン	
14 木	ごはん	もずくスープ チキンチキンごぼう	もずく ベーコン とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	589 23.6 1.6		はし	
15 金	パン	かぼちやのポタージュ チンゲンサイのソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし かぼちや チンゲンサイ	パン こめこ	バター あぶら	601 21.9 2.5		はし スプーン	
18 月	パン ウィンナーとマッシュポテトを はさんで たべよう！	やさいスープ ロングウィンナー マッシュポテト ケチャップ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし	パン じゃがいも		644 23.2 3.3		はし	
19 火	ごはん	なめこのみそしる さばのしょうがに えだまめ	とうふ きざみあげ みそ さばのしょうがに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも		582 23.5 1.5		はし	
20 水	パン(しょう) くろまめきなこ クリーム	きつねうどん こまつなとひらてんのじゃこいため	きざみあげ とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	パン うどん さとう	くろまめきなこクリーム	562 23.4 2.3		はし	
21 木	ごはん	ニラたまスープ チャブチェ	たまご ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	こめ さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	601 19.9 1.6		はし	
22 金	パン(しょう) レーズンクリーム	トマトチーズリゾット ココロソテー	とりにく ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ	パン こめ じゃがいも	レーズンクリーム バター	637 23.1 2.4		はし	
26 火	ごはん	おやこどのぐ やさいのごまじゃこいため とうにゅうプリン	とりにく たまご かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう かたくりこ とうにゅうプリン	ごま	616 26.2 1.8		はし スプーン	
27 水	パン(しょう) スパゲティを はさんで たべよう！	ミートソーススパゲティ ひじきサラダ やさしいっぱいドレッシング	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう	ドレッシング	572 21.8 2.4		はし	
28 木	ごはん	ポークカレー パンサンデー ちゅうかドレッシング	ぶたにく レンズまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ	ドレッシング カレールウ	625 22.0 2.7		はし	
29 金	パン マーメイドジャム	ABCスープ とりにくのレモンロースト ツナとやさいのソテー	ベーコン とりにく まぐるみずに	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ レモン	パン さとう マーメイドジャム マカロニ		589 27.6 3.1		はし	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 生産の都合により、材料が使用できないことがあります。