



# 5月予定献立表

令和8年度下田市立学校給食センター



日	曜日	献立名		赤 (おもに血や肉になる)	黄 (おもに熱や力になる)	緑 (おもに体の調子を整える)	小学校		中学校		お知らせ			
		主食	牛乳	副食 (おかず・デザート)	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量 (kcal)		熱量 (kcal)				
								蛋白質 (g)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)		脂肪 (g)		
1	金	ごはん		やきとり風味 お花のすまし汁 もやしコーンおひたし	[牛乳] 鶏肉 かつお節 昆布 かつお節	[米] でん粉 大豆油 砂糖 麵 砂糖	ねぎ もやし 人参 コーン	624	293	762	248	23.7	2.4	浜崎小なし
7	木	うどん		ごぼうの甘からめ おっきりこみ風汁 こんにゃくサラダ かしわもち	[牛乳] 豚肉 油揚げ かつお節 小豆	[うどん] でん粉 大豆油 砂糖 砂糖 こんにゃく 砂糖 水あめ 米粉 でん粉	ごぼう 人参 大根 ほうれん草 ねぎ キャベツ もやし きゅうり	633	18.6	774	2.8			浜崎小なし こどもの日献立 姉妹都市献立 (群馬県沼田市) 1日目
8	金	ごはん		鳥めし丼の具 こしね汁 キャベツのおひたし	[牛乳] 鶏肉 みそ 豆腐 さば節 みそ かつお節	[米] 油 砂糖 こんにゃく	にんにく 人参 枝豆 大根 椎茸 ねぎ キャベツ 人参 小松菜	567	28.9	696	337	21.7	3.1	姉妹都市献立2日目
11	月	ごはん		親子煮 富士山なるとのスープ 海藻サラダ	[牛乳] 卵 鶏肉 豆腐 なると わかめ 海藻	[米] 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり しそ	492	21.7	601	314	14.3	3.8	
12	火	食パン		Lチキ レギュラー オニオンスープ あら塩サラダ ブルーベリージャム	[牛乳] 鶏肉 大豆 卵白 脱脂粉乳 豆腐 なると チケンエキス 煮干しエキス 砂糖 水あめ	[食パン] 大豆油 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 水あめ	にんにく 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり 人参 にんにく ブルーベリー	734	30.5	817	264	37.9	5.0	ローソン献立 コンビニのローソンさん から「Lチキ」のプレゼ ント☆第1弾☆
13	水	ごはん		いわしフライ 野菜マシマシけんちん汁 わかめとキャベツの甘酢和え	[牛乳] いわし 油揚げ さば節 わかめ	[米] 大豆油 パン粉 小麦粉 砂糖	大根 ごぼう 人参 小松菜 キャベツ きゅうり	561	22.5	685	333	2.0		
14	木	中華麺		手作りシュウマイ 醤油ラーメンスープ かりかりきゅうり	[牛乳] 鶏肉 豆腐 豚肉 なると チケンエキス 煮干しエキス 砂糖 ごま油 ラー油	[中華麺] 砂糖 油 でん粉 ワンタンの皮 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ ごぼう 椎茸 しょうが しょうが にんにく もやし 人参 ねぎ きゅうり	576	29.4	717	300	22.7	5.2	
15	金	ごはん		大豆の香揚げ ラッキーチキンカレー ところてんフルーツ	[牛乳] 大豆 鶏肉 鶏肉 ところてん	[米] でん粉 大豆油 油 小麦粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 みかん 黄桃 白桃	692	24.9	861	300	30.0	2.3	下田中なし 黒船交流給食 ☆や♡の人参をみつけた らラッキー!!
18	月	ごはん		黒はんぺんお茶フライ 肉じゃが 和風サラダ	[牛乳] さば いわし たら 魚介エキス 豚肉 砂糖	[米] 大豆油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	せん菜 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ もやし 人参	615	21.6	766	286	22.0	2.8	ふるさと給食 (黒はんぺん)
19	火	食パン		チリコンカン ロードアイランド風クラムチャウダー コールスローサラダ スライスチーズ	[牛乳] 豚肉 大豆 あさり チーズ	[食パン] 油 でん粉 じゃが芋 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト 玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ きゅうり 人参	587	31	702	397	28.9	4.4	姉妹都市献立 (アメリカ ニューポート市) スライスチーズは パンにのせて食べてね!
20	水	ごはん		かき揚げ丼の具 キャベツのみそ汁 ひじきサラダ	[牛乳] ちくわ いか 卵 油揚げ さば節 みそ ひじき ツナ	[米] 小麦粉 大豆油 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 もやし コーン	643	24.1	819	311	29.6	3.0	
21	木	うどん		青のりシャーク 山菜うどんの汁 春野菜のマヨサラダ	[牛乳] 青のり もうかざめ 鶏肉 油揚げ なると かつお節 じゃが芋 マヨネーズ	[うどん] 大豆油 でん粉 砂糖 砂糖	人参 ほうれん草 わらび えのき 筍 キャベツ アスパラガス	598	33.6	757	299	27.4	3.3	白濱小なし
22	金	ごはん		ビビンバ肉 ワンタンスープ ビビンバ野菜 アロエヨーグルト	[牛乳] 豚肉 みそ 豆板醤 ワンタンの皮 砂糖 油 ヨーグルト	[米] 油 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉	にんにく 人参 椎茸 キャベツ もやし ほうれん草 人参 しょうが にんにく アロエ	631	28.8	769	377	23.4	3.7	
25	月	ごはん		焼津かつおコロッケ 春の豚汁 ゆかり和え	[牛乳] かつお 豚肉 豆腐 さば節 みそ キャベツ もやし 人参 しそ	[米] 大豆油 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 しそ	583	23.3	714	290	21.0	2.4	稻生沢小なし 朝日小なし ふるさと給食 (かつお)
26	火	食パン		スパニッシュオムレツ キャベツとつくねのスープ フレンチサラダ はちみつ	[牛乳] 卵 ベーコン 鶏肉 油 砂糖 はちみつ	[食パン] 油 じゃが芋 でん粉 パン粉 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ グリンピース キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン	567	25.1	680	386	25.1	4.2	HONEY
27	水	ごはん		Lチキ レギュラー 若竹汁 チンゲンサイのサラダ	[牛乳] 鶏肉 大豆 卵白 脱脂粉乳 豆腐 なると わかめ ごま油 砂糖	[米] 大豆油 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 砂糖	にんにく 筍 チンゲンサイ もやし 人参 コーン にんにく	747	29.3	850	296	36.4	4.1	ローソン献立 「Lチキ」のプレゼント ☆第2弾☆
28	木	ソフト麺		ミートソース アスパラソテー 日向夏ゼリー	[牛乳] 豚肉 ベーコン でん粉	[ソフト麺] 小麦粉 油 砂糖 油 でん粉 でん粉	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく アスパラ キャベツ コーン ひゅうがなつ	604	24.5	750	357	22.7	3.4	稻生沢小なし
29	金	ごはん		手作り豆腐ハンバーグ じゃが芋のみそ汁 キャベツと胡瓜のりごまサラダ	[牛乳] 鶏肉 豆腐 ひじき 油揚げ さば節 みそ のり	[米] でん粉 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	枝豆 えのき 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	544	24.1	666	348	18.3	2.7	

[牛乳]…飲用牛乳 [米] [麺] [パン]…主食を表しています。

※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。

※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。

インスタに毎日  
給食写真を投稿しています!



文部科学省基準値  
(小学校3・4年生/中学校対象)

650	Kcal	830	Kcal
24	350	270-415	450
21	2.0g未満	185~27.7	2.5g未満