



# 5月献立表



令和8年度

入善町教育委員会  
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	おもな材料とその働き					
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
	1 金	★遠足★						
	4 月	みどりのひ						
	5 火	こどものひ						
	6 水	ふりかえきゅうじつ						
A	7 木	カレーライス ぎゅうにゅう やきウインナー さいかサラダ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	★こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら カレールウ
	8 金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげときりぼしだいこんのもの あかうおのしおこうじやき ごもくおから	あつあげ あかうお とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ とうもろこし	★こめ ★しおこうじ じゃがいも さとう こんにやく	こめあぶら
		ふりかけの日						
	11 月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ とりじゃがトマト メンチカツ こんにやくサラダ	とりにく ぶたにく ★みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも こんにやく パンこ でんぶん	こめあぶら
	12 火	ごはん ぎゅうにゅう すいとん いわしのうめに にんじんしりしり	ぶたにく いわし ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのき うめ もやし	★こめ こむぎこ しらたまこ	ごまあぶら ごま
	13 水	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたにくのアーモンドいため カラフルゆでやさい	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しめじ もやし たまねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ はるさめ でんぶん	こめあぶら アーモンド
	14 木	しょうごはん ぎゅうにゅう しろごまとうにゅううどん きびなごフライ しゃきしゃきあえ	うすあげ とうにゅう ★みそ きびなご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし ★きゅうり だいこん	★こめ うどん さとう	こめあぶら ごま
	15 金	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ポークシューマイ ちゅうかサラダ	ぶたにく あつあげ ★みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ だいこん ★きゅうり	★こめ さとう でんぶん こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら
	18 月	ごはん ぎゅうにゅう ごもくみそしる ぶたにくのしょうがやき コーンいりおひたし	もめんどうふ ★みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ	ごま
		～ New 膳 の日 ～						
	19 火	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さかなとだいのあまみそがらめ ゆかりあえ	うすあげ たら ★だいち ★みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	だいこん えのき ねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ でんぶん さとう	こめあぶら
	20 水	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうスープ ひじきいりたまごやき ビーフソテー	とりにく もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ もやし	★こめ さとう ビーフン	こめあぶら
	21 木	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ プルコギ こふきいも	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ しめじ	★こめ さとう ごまあぶら ごま	ごまあぶら ごま
		入善とみさん(富×3)の日						
	22 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ちくわのいそべあげ からしあえ	ぶたにく もめんどうふ ★みそ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	★こめ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら
25 月	ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが さばのみそに かいそうサラダ	ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	こめあぶら	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのスープ すぶた そえやさい	とりにく もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	しめじ もやし しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	★こめ じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら	
27 水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに さけのしおやき きざみづけ	とりにく こうやどうふ たまご さけ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ こんにやく さとう		
28 木	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ とりのてりやき ちょこっとペペロンチーノ	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パプリカ	キャベツ しょうが にんにく しめじ たまねぎ	★こめ でんぶん スパゲッティ	オリーブあぶら	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんじる ぶたにくのさんみやき あまずあえ	あつあげ ぶたにく ★みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ じゃがいも さとう	こめあぶら ごま	

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地産産食材(★印): ちくわ(あまみそ)・もちもちみそ・だいち・きゅうり・しおこうじ