



5月 給食だより



令和8年度
下早川小学校

日	こんだて	あかのなかま にくやちになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた ちょうみりょうなど	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638 kcal
	あつあげのにくそぼろどん(ごはん)				いといがわさんコシヒカリ	22.7 g
	あつあげのにくそぼろどん(ぐ)	ぶたにく,あつあげ,みそ	にんにく,にんじん,キャベツ,ピーマン		こめあぶら,さとう,かたくりこ	22.4 g
	もずくスープ	もずく	にんじん,たまねぎ,もやし, ねぎ		ごまあぶら	1.5 g
	はちじゅうはちやのおちゃケーキ	とうにゅう			こめこ,さとう,こめあぶら	ベーキングパウダー,まっ茶
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					
7 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600 kcal
	たけのごはん	あぶらあげ	たけのこ		いといがわさんコシヒカリ,さとう	22.8 g
	コーンとだいのメンチカツ	とりにく,だいず	コーン,たまねぎ		とんし,さとう,かこうテンブン,あぶら,こめこ	20.7 g
	ごまあえ		ごまつな,もやし,にんじん		ごま,さとう	2.0 g
	じゃがいもとえのきのみそしる	みそ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, ねぎ		じゃがいも	煮干しだし
8 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				589 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	23.7 g
	さばのあまざけみそやき	さば,みそ	しょうが			あま酒
	ぴりからこんにやく	ぶたにく,かつおぶし	にんじん,こんにやく,メンマ,ピーマン		こめあぶら,さとう	豆板醤,酒,みりん,しょうゆ
	さんさいじる	とうふ,あぶらあげ	わらび,みずな,えのきたけ,やまうど,なめこ,たけのこ,だいこん, ねぎ			かつおだし,みりん,酒,しょうゆ,塩
11 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				596 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	23.6 g
	スタミナやきにく	ぶたにく	にんにく,たまねぎ, にら		こめあぶら,さとう,ごま,かたくりこ	しょうゆ,酒,豆板醤
	マカロニのマヨネーズサラダ		ブロッコリー,キャベツ,コーン		マカロニ,マヨネーズ(たまごふししょう)	酢,塩,こしょう
	くるまふのみそしる	くるまふ,みそ	にんじん,もやし, ねぎ		じゃがいも	煮干しだし
12 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				644 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	24.4 g
	さけとだいのみそだれがらめ	さけ,だいず,みそ			でんぷん,かこうでんぷん,かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	しょうゆ,みりん,かつおだし
	なめたけあえ		ほうれんそう,キャベツ,もやし,なめたけ			しょうゆ
	いももちじる	とうふ	にんじん,だいこん,しいたけ, ねぎ		じゃがいも,こむぎこ,かこうテンブン,こめあぶら	塩,かつおだし,しょうゆ
13 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				598 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	23.9 g
	ちくわのりマヨやき	やきちくわ,あおさ			マヨネーズ(たまごふししょう)	
	ごもくきんぴら		にんじん,ごぼう,れんこん,だいこん,こんにやく,いんげん		ごまあぶら,こめあぶら,さとう,ごま	しょうゆ,酒,みりん
	キャベツとあつあげのしおこうじスープ	とりにく,あつあげ	にんじん,キャベツ			酒,かつおだし,塩麴,塩,こしょう,しょうゆ
14 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				596 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	26.2 g
	カレイのやくみソースがけ	アブラカレイ	しょうが,たまねぎ		かたくりこ,あぶら,こめあぶら,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,酢,酒
	のりたくあえ	のり	にんじん,もやし,きゅうり,だいこん		ぶどうとう,さとう,ごま,ごまあぶら	塩,酢,しょうゆ
	まめまめみそしる	とうふ,あぶらあげ,うちまめ,みそ	にんじん, ごまつな		じゃがいも	煮干しだし
15 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610 kcal
	セルフツナドック(コッペパン)				コッペパン	27.0 g
	セルフツナドック(ぐ)	ツナ(まぐろ)	キャベツ		マヨネーズ(たまごふししょう)	塩,こしょう
	わかめのサラダ	わかめ	もやし,にんじん,コーン		ごまあぶら,ごま	しょうゆ,酢
	こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,しめじ		じゃがいも,ホワイトルウ,こめこ	コンソメ,塩,こしょう

ジオ給食 * たけのこ

「たけのこ」は、春になると地面から出てくる「竹」の若い芽です。
 歯ごたえがよくてうま味があり、煮物、炒め物などいろいろな料理でいただきます。

少し育ちすぎたたけのこからは「シナチク(メンマ)」が作られます。外側の硬い皮は、食品を包むのにも使われます。メンマ

5月のジオ給食では、糸魚川産のたけのこを「たけのごはん」にさせていただきます。





5月 給食だより



令和8年度
下早川小学校

日	こんだて	あかのなかま にくやちになる	みどりのなかま からだのしょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた しょうみりょうなど	たんぱく質 脂質 食塩相当量
18月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				564 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	23.7 g
	あつあげのしょうがやき	あつあげ	しょうが	さとう,ごまあぶら	しょうゆ,酒,みりん	18.5 g
	こまつなのいりたまごあえ	たまご	にんじん,もやし, こまつな	でんぷん,さとう	りんご酢,塩,しょうゆ	1.8 g
	とんじる	ぶたにく,みそ	にんじん,たまねぎ,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	こめあぶら,じゃがいも	酒,煮干しだし	
19火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	27.9 g
	さわらのごまみそやき	さわら,みそ		さとう,ごま	酒,しょうゆ,みりん	19.4 g
	はるさめのいためもの	ぶたにく	しょうが,にんじん,もやし, こまつな	ごまあぶら,こめあぶら,はるさめ	酒,塩,こしょう,しょうゆ,オイスターソース	1.8 g
	わかたけじる	とうふ,わかめ,みそ	にんじん,たけのこ	じゃがいも	煮干しだし	
20水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				569 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	21.9 g
	コーンしゅうまい	ぎょにくすりみ,とうふ	コーン,たまねぎ	でんぷん,パンこ,とんし,さとう,こむぎこ,かこうでんぷん	塩,みりん,焼酎	16.6 g
	ラーメンサラダ		もやし, きゅうり ,にんじん	ラーメン,さとう,ごまあぶら,ごま	しょうゆ,酢	1.7 g
	サンラータン	とりにく,とうふ,たまご	たまねぎ,えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ,ごまあぶら	酒,中華だしの素,塩,こしょう,しょうゆ,酢,ラー油	
21木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				647 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	24.6 g
	チキンかつ	とりにく		はくりきこ,パンこ,あぶら	塩,こしょう,ソース	20.8 g
	しそあえ		にんじん,キャベツ,もやし,あかしそ		塩,酢	1.7 g
	しらたますましじる	とうふ	にんじん,だいこん,しいたけ, ほうれんそう	しらたま	かつおだし,みりん,しょうゆ,塩	
22金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				646 kcal
	ゆでうどん			ゆでうどん		27.4 g
	とうにゅうたんたんじる	ぶたにく,みそ,とうにゅう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,チンゲンサイ,コーン,ねぎ	こめあぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	豆板醤,中華だしの素,酒,しょうゆ,塩	21.3 g
	だいずとポテトのりしお	だいず,あおさ		かたくりこ,じゃがいも,あぶら	塩	2.1 g
23土	うどんかい					
25月	ふりかえきゅうじつ					
26火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	21.0 g
	チキンカレー	とりにく,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ	こめあぶら,じゃがいも,カレールウ		19.0 g
	チーズサラダ	チーズ	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,コーン	オリーブオイル,さとう	酢,塩,こしょう	2.3 g
27水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	24.0 g
	つくねのあまだれがけ	とりにく,とりかわ,ひじき	たまねぎ,にんじん	パンこ,さとう,こむぎこ,かこうでんぷん,かたくりこ	みりん,焼酎,しょうゆ,塩,こしょう	21.1 g
	ごまずあえ	わかめ	もやし,にんじん, こまつな	さとう,ごまあぶら,ごま	酢,しょうゆ	2.1 g
	にらたまみそしる	とうふ,たまご,みそ	にんじん,たまねぎ, にら		煮干しだし	
28木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618 kcal
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	24.3 g
	こうやどうふのからあげ	こうやどうふ		かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ,酒	20.4 g
	ブロッコリーのツナあえ	ツナ	にんじん,ブロッコリー,キャベツ		しょうゆ	2.2 g
	とりにくとあつあげのうまだしじる	とりにく,あつあげ	にんじん,たまねぎ, しいたけ ,ねぎ	じゃがいも,さとう	塩麴,かつおだし,しょうゆ	
29金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 kcal
	コッペパン			コッペパン		24.4 g
	チョコクリーム	れんにゅう		みずあめ,さとう,カカオマス,ココアパウダー,かこうでんぷん		19.9 g
	かぼちゃとチーズのオムレツ	たまご,チーズ	たまねぎ,かぼちゃ		塩	2.6 g
	コールスローサラダ		キャベツ,にんじん, きゅうり ,コーン	こめあぶら	酢,塩,こしょう	
	ABCマカロニスープ		にんじん,しめじ,たまねぎ	マカロニ,じゃがいも	コンソメ,塩,こしょう,しょうゆ	

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です