



給食献立表



No. 1
2026年5月

上田市立武石小学校

こんげつのもくひょう：きゅうしょくのきまりをまもってたのしいしょくじをしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。令和8年度の始まりです。気持ちも新たに出発ですね。健康で成長するためには食事を規則正しくバランスのとれた内容でとることが基本です。朝ごはんをしっかり食べ、給食を好き嫌いなく食べて1日を元気で過ごせるようにしましょう。、今月は、入学・進級お祝い献立、給食室手作りのお花見弁当があります。また、食と健康について知ってもらう日として、毎月和食の日、いい歯の日の献立があります。引き続きせんぜい畑の会の方が作ってくださった農作物を、多くメニューに取り入れていきます。楽しみにしててください。

日・曜	牛乳 赤	こんだて	おもな ざいりょう			I補給 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちようしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
7 火	○	コッペパン			コッペパン	600 kcal
		スペインオムレツ	たまご、ベーコン、きゅうにゆう	たまねぎ、にんじん	あぶら、バター、じゃがいも、さとう	27.1 g
		ひじきのマリネ	ひじき、ロースハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	あぶら、さとう	22.9 g
		だいこんスープ	とりにく	だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、ほうれんそう		3.2 g
8 水	○	ごはん			こめ	557 kcal
		とりのさっぱり	とりにく		さとう、こめこ	32.2 g
		ポテトのサラダドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう	12.4 g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g
9 木	○	ソフトめん			ソフトめん	594 kcal
		マーボーソース	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	28.2 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	22.1 g
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		1.9 g
10 金	○	ごはん	1年生の給食がはじまります。		こめ	606 kcal
		ささみとポテトのレモンあげ	とりにく	レモンじる	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	27.2 g
		ツナサラダ	わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、レモンじる	あぶら	17.5 g
		ふのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい	ふ	2.0 g
13 月	○	さんしょくそぼろどん	とりに、たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ	こめ、さとう、あぶら	606 kcal
		なのはなのごまあえ		なばな、ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、さとう	26.9 g
		だいこんとあつあげのみそしる	わかめ、あつあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん		20.2 g
						2.4 g
14 火	○	くろパン			パン、くろざとう	606 kcal
		さけのマスタードやき	さけ		マヨネーズﾀｲﾌﾟ	31.4 g
		グリーンサラダ		きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	あぶら	19.6 g
		ささみのコンソメスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、キャベツ	じゃがいも	2.5 g
15 水	○	おにぎり	わかめ、のり	給食室手作りのお花見弁当です。	こめ	735 kcal
		とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	27.1 g
		あつやきたまご	たまご			24.3 g
		きりほしだいこんのいために	ちくわ、あぶらあげ	きりほしだいこん、にんじん	しらたき、あぶら、さとう	1.9 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		
		ミニトマト きよみオレンジ		ミニトマト、きよみオレンジ		
		さんしょくだんご			さんしょくだんご	
16 木	○	ごはん	わしよくのひこんだて		こめ	612 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ、とりにく	えのきたけ、ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	26.9 g
		いそびたし	のり、かつおぶし	ごまつな、にんじん、キャベツ、もやし		20.1 g
		こおりどうふとじゃがいものみそしる	わかめ、こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	2.0 g
17 金	○	ごはん			こめ	717 kcal
		ポークカレー	ぶたにく、レバー	たまねぎ、にんじん、エリンギ	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	25.2 g
		かいそうサラダ	わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	23.5 g
		フルーツポンチ		みかんかん、パイんかん、ももかん	さとう	2.2 g



給食献立表



No. 2

日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
20月	○	ごはん			こめ	600 kcal	
		いりどうふ	ぶたにく、とうふ、たまご		にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、えだまめ	あぶら、さとう	26.1 g
		のりいっぱいサラダ	のり		キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	17.4 g
		きのこのみそしる	あぶらあげ、みそ		にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう	じゃがいも	2.1 g
21火	○	しょくパン	いいはのひこんだて		パン	664 kcal	
		クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム(たまねぎ、にんじん、コーン	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	29.5 g
		スパイシービーンズ	だいず			かたくりこ、こめこ、あぶら	27.3 g
		だいこんツナサラダ	ツナ		だいこん、にんじん、キャベツ	オリーブあぶら	2.7 g
22水	○	おせきはん	あずき	にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて		もちこめ、こめ、ごま	581 kcal
		ささみのこみあげ	とりにく			こむぎこ、あぶら	28.8 g
		きゃべつもみ			キャベツ、こまつな、にんじん		14.5 g
		すましじる	なると、わかめ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		2.5 g
		くだもの			くだもの		
23木	○	ちゅうかめん			ちゅうかめん	645 kcal	
		しょうゆラーメンスープ	ぶたにく、なると		たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ	ごまあぶら	29.5 g
		さばのこみやき	さば			さとう、あぶら	27.5 g
		はるさめサラダ	ロースハム		きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、ごまあぶら、さとう	2.4 g
24金	○	ごはん			こめ	612 kcal	
		チリコンカン	だいず、ぶたにく		たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、カットトマト、キャベツ	あぶら、じゃがいも、こめこ	26.8 g
		チーズサラダ	チーズ		キャベツ、ブロッコリー	あぶら	19.7 g
		レタスとたまごのスープ	たまご		にんじん、キャベツ、えのきたけ、コーン、たまねぎ、レタス	かたくりこ	1.9 g
27月	○	ごはん		武石でとれたアスパラガスを使います。		こめ	591 kcal
		じゃがいもとアガりのそぼろに	とりにく		にんじん、アスパラガス	じゃがいも、あぶら、あぶら、さとう、かたくりこ	25.4 g
		ほうれんそうとえのきのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう、えのきたけ、もやし	さとう	18.0 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ		ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	あぶら、こんにゃ	2.1 g
28火	○	コッペパン	かつおは、春先黒潮に乗って日本近海に来ます。		パン	629 kcal	
		かつおのフライ	かつお			こむぎこ、パンこ、あぶら	34.3 g
		フレンチサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	オリーブあぶら、さとう	18.9 g
		はるやさいのカレーポトフ	ぶたにく		にんじん、かぶ、たまねぎ、キャベツ	あぶら、じゃがいも、さとう	2.7 g
30木	○	ごはん			こめ	579 kcal	
		てりやきチキン	とりにく			あぶら、かたくりこ	27.9 g
		きりぼしだいこんのサラダ	のり		きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	さとう、マヨネーズタイプ	16.3 g
		なめこじる	とうふ、みそ		たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		1.7 g
		きよみオレンジ			きよみオレンジ		
摂取栄養量平均(3,4年生)		エネルギー620 kcal	たんぱく質28.3 g	脂肪 21.1 g	食塩相当量2.3 g	今月の地元の食材 こめ、だいず、アスパラガス、えのきたけ ★都合により献立を変更することがあります	
基準値(3,4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満		

きまりをまもって たのしいきゅうしょく

ポイント その2
感謝の気持ちで！ みんなで楽しく！

ポイント その3
できるだけ残さないように！

ポイント その1
給食の用意をする前は？

手洗いは、せっけんだけでいいに！



エプロンなどは、きれいでしょうか？ ボタンも全部はめましょう。帽子で髪をできるだけおおうこと、マスクは鼻と口にかけることがポイント

いただきま



いただけること、作っていただいたことに感謝して、心をこめてあいさつをしましょう。



にがてな物が出ても、少しずつチャレンジ！