

2026年



こんだてひょう



小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	ガーリックライス	牛乳	さつま芋シチュー わかめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげんペースト 調理用牛乳 ビザチーズ 乾燥カットわかめ 寒天	精白米 オリーブ油 米油 さつまいも 米粉 ごま油 三温糖 白いりごま 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 しめじ こまつな だいこん コーン キャベツ きゅうり ぶどうジュース	689 kcal 23.0 g 21.1 g 2.6 g
5 月	ご飯	牛乳	カレー麻婆豆腐 カリカリじゃこサラダ りんご	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 米油 三温糖 でんぶん ごま油 白いりごま	しょうが にんにく にら だけのこ 干し椎茸 ねぎ にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん りんご	586 kcal 25.2 g 19.7 g 2.3 g
6 火	菜めし	牛乳	擬製豆腐 なめこの味噌汁 野菜のからし和え	牛乳 鶏ひき肉 しぼり豆腐 冷凍卵液 厚けすり 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 乾燥カットわかめ	精白米 白ごま 米油 上白糖 三温糖	干し椎茸 玉葱 にんじん だいこん なめこ ねぎ もやし こまつな	537 kcal 24.3 g 20.2 g 2.5 g
7 水	秋の香りピラフ	牛乳	豆と麦のミネストローネ さつま芋チップス 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこまめ(乾) 型抜きチーズ	精白米 米油 三温糖 有塩バター 押麦 シュルマカロニ 揚げ油 さつまいも グラニュー糖	玉葱 にんじん しだいけ エリンギ さやいんげん にんにく セロリー キャベツ トマト缶	616 kcal 21.2 g 20.0 g 2.5 g
8 木	ご飯	牛乳	鮭の味噌マヨネーズ焼き 白菜と豆腐のスープ 野菜のごま和え	牛乳 さけ 白みそ 厚けすり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 でんぶん 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 白すりごま 白いりごま	にんじん はくさい えのきだけ こねぎ もやし こまつな	518 kcal 28.6 g 16.4 g 2.5 g
9 金	フレンチトースト	牛乳	マカロニスープ さつ豆サラダ みかん	牛乳 調理用牛乳 冷凍卵液 豚肉 ひよこまめ(乾) ツナ水煮	食パン 三温糖 有塩バター 米油 シュルマカロニ さつまいも	玉葱 にんじん コーン キャベツ セロリー こまつな みかん	533 kcal 20.4 g 17.7 g 2.5 g
1 3 火	ビビンバ	牛乳	卵とわかめのスープ りんご	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 厚けすり 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ たまご	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま でんぶん	にんにく しょうが だけのこ にんじん もやし こまつな 玉葱 えのきだけ りんご	528 kcal 22.3 g 19.2 g 2.6 g
1 4 水	ご飯(手作りのりの佃煮)	牛乳	焼きししゃも 肉じゃが 柿サラダ	牛乳 焼きのり ししゃも 豚肉 厚けすり	精白米 三温糖 米油 じゃがいも つきこんにゃく	にんじん 玉葱 だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり かき	579 kcal 24.1 g 15.6 g 2.6 g
1 5 木	ご飯 日本味めぐり給食 宮崎	牛乳	チキン南蛮 野菜とお麩のまろやか豆乳汁 野菜のレモン和え	牛乳 鶏肉 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 豆乳	精白米 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 焼きふ	しょうが 玉葱 レモン バセリ にんじん しめじ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	658 kcal 29.4 g 25.4 g 2.5 g
1 6 金	塩コーンラーメン	牛乳	さつま芋のいがり揚げ 大根のゆず和え みかん	牛乳 豚肉 調理用牛乳	冷凍ラーメン 米油 ごま油 さつまいも 三温糖 有塩バター 米粉 そうめん(乾) 揚げ油	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ キャベツ にら コーン だいこん きゅうり ゆず果汁 みかん	554 kcal 19.5 g 16.5 g 2.3 g
1 9 月	五目栗おこわ 食育の日	牛乳	鱈の照り焼き すまし汁 青菜のお浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 厚けすり 絹ごし豆腐 糸けすり 乾燥カットわかめ	精白米 もち米 むぎくろ 三温糖 米油	しょうが 玉葱 にんじん だけのこ にんじん さやいんげん しょうが えのきだけ こねぎ こまつな もやし	571 kcal 28.6 g 19.9 g 2.6 g
2 0 火	焼き豚チャーハン	牛乳	にら玉スープ じゃが芋と大豆の味噌がらめ みかん	牛乳 豚肉 焼き豚 絹ごし豆腐 たまご 大豆(乾) 赤みそ	精白米 ごま油 米油 白いりごま でんぶん 揚げ油 じゃがいも 三温糖	干し椎茸 にんじん だけのこ 玉葱 にら しょうが みかん	622 kcal 23.9 g 22.3 g 2.6 g
2 1 水	ココアパン	牛乳	魚のパン粉焼き 白菜とコーンの豆乳スープ キャベツとりんごのサラダ	牛乳 油かれい 豚肉 豆乳	ココアパン 三温糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉(乾燥) 米油 米粉	にんじん 玉葱 コーン はくさい クリームコーン こまつな キャベツ きゅうり りんご	573 kcal 29.5 g 19.1 g 2.6 g
2 2 木	豚キムチ丼	牛乳	もやしの中華スープ 焼きりんご	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 乾燥カットわかめ	精白米 米油 三温糖 でんぶん 白ごま ごま油 グラニュー糖 有塩バター	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ にんじん にら はくさい(キムチ漬け) もやし ねぎ 紅玉	643 kcal 25.4 g 21.6 g 2.5 g
2 3 金	カツ(豚つ) カレーライス 運動会応援献立	牛乳	コーンサラダ	牛乳 豚ひき肉 白いんげんペースト 鶏肉	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 米粉 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんにく しょうが セロリー 玉葱 きゅうり りんご キャベツ コーン	690 kcal 28.2 g 21.6 g 2.5 g
2 7 火	ご飯	牛乳	焼き豆腐の味噌そぼろ煮 野菜の甘酢和え りんご	牛乳 焼き豆腐 鶏ひき肉 白みそ	精白米 米油 三温糖 でんぶん ごま油 白ごま	しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 にんじん えのきだけ ねぎ にら キャベツ だいこん きゅうり りんご	605 kcal 28.7 g 19.3 g 2.3 g
2 8 水	コムチェン(ハトムシチャーハン) 世界味めぐり給食 ベトナム	牛乳	フォー・ガー(鶏肉のフォー) ポイルウインナー ミルクコーヒーゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ウインナー 粉寒天 調理用牛乳	精白米 米油 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 グリンピース にんじん だけのこ もやし 干し椎茸 にら	593 kcal 22.1 g 20.9 g 2.6 g
2 9 木	さんまご飯	牛乳	豚汁 白菜の即席漬け 柿	牛乳 さんま 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 糸けすり 白みそ 赤みそ	精白米 でんぶん 米粉 揚げ油 三温糖 白ごま 米油 じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい もやし きゅうり ねぎ かき	670 kcal 24.1 g 24.5 g 2.5 g
3 0 金	クリームソーススパゲティ	牛乳	グリーンサラダ パンプキンパイ	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 ビザチーズ ツナ水煮 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 米油 有塩バター 小麦粉 三温糖 冷凍バイシート 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 しめじ こまつな きゅうり キャベツ 赤パプリカ かぼちゃ	879 kcal 26.9 g 42.1 g 2.2 g



学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。

