

5月 給食献立表

2026年度

滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ (滝川第二・西・江部乙・東小学校/開西中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
1(金) こどもの日 献立	ごはん			米 強化米	
	いもち汁 <sup>じる</sup>	豆腐 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	いももち	みそ 煮干しだし
	和風さんぴら <sup>つっや</sup> 包み焼き	和風さんぴら包み			
	菜花 <sup>なばな</sup> の中 <sup>ちゅうか</sup> 華 <sup>か</sup> サラダ	糸かまぼこ ハム	なばな にんじん	三温糖 ごま油 ごま	醤油 穀物酢
こどもの日デザート <sup>ひ</sup>			子どもの日デザート		
7(木)	ごはん			米 強化米	
	人参 <sup>にんじん</sup> のポタージュ	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも キャノーラ油	ベシャメルソース 野菜ブイヨン とりがらスープ 食塩 こしょう
	ハンバーグ <sup>あか</sup> の赤ワインソース	ハンバーグ		三温糖	赤ワイン ケチャップ 醤油 ウスターソース 食塩 こしょう
	ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー ホールコーン	発酵バター	野菜ブイヨン こしょう 食塩
8(金)	鶏 <sup>とり</sup> ミックス <sup>どん</sup> 丼	鶏肉 絹厚揚げ	生姜 たまねぎ ピーマン にんじん	米 強化米 小麦粉 でん粉 キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
	わか <sup>わか</sup> たけ <sup>たけ</sup> の <sup>け</sup> 若 <sup>わか</sup> 竹 <sup>たけ</sup> 汁	花麩 わかめ 油揚げ	たけのこ だいこん		料理酒 みりん 食塩 醤油 昆布だし かつおだし
11(月)	ごはん			米 強化米	
	厚 <sup>あつあ</sup> 揚げ <sup>あ</sup> と大 <sup>だい</sup> 根 <sup>こん</sup> の <sup>て</sup> 照 <sup>に</sup> り <sup>に</sup> 煮	絹厚揚げ	だいこん たまねぎ にんじん つきこんにやく 生姜	三温糖 キャノーラ油	料理酒 醤油 赤みそ とりがらスープ
	いわし <sup>に</sup> のみ <sup>に</sup> ぞ <sup>に</sup> れ <sup>に</sup> 煮	いわしのみぞれ煮			
	ほう <sup>ほう</sup> れん <sup>れん</sup> 草 <sup>草</sup> のお <sup>お</sup> か <sup>か</sup> 炒 <sup>炒</sup> め	しらす干し かつお節	ほうれん草 もやし にんじん	キャノーラ油	みりん 醤油
12(火)	中華 <sup>ちゅうか</sup> 丼	豚肉 えび いか うずらの卵	キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ きくらげ 生姜	米 強化米 ごま油 三温糖 でん粉	醤油 食塩 こしょう 料理酒 とりがらスープ 塩ラーメンベース
	みそ <sup>みそ</sup> ワン <sup>ワン</sup> タン <sup>タン</sup> スープ	ハム	にんじん もやし ホールコーン ねぎ にんにく 生姜	ウェーブワンタン	赤みそ 味噌ラーメンベース とりがらスープ こしょう
	ベ <sup>ベ</sup> ー <sup>ー</sup> チ <sup>ー</sup> ーズ	チーズ			
13(水)	カレー <sup>カレー</sup> うどん	豚肉 さつまあげ 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	うどん でん粉	カレールウ 醤油 みりん かつおだし 煮干しだし
	フル <sup>フル</sup> ーツ <sup>ーツ</sup> パ <sup>パ</sup> フェ	ホイップクリーム	もも パイン	マスカットゼリー	
14(木)	ごはん			米 強化米	
	もやし <sup>しる</sup> のみ <sup>しる</sup> ぞ <sup>しる</sup> 汁	豚肉 油揚げ	もやし にんじん ぶなしめじ ねぎ		料理酒 みそ 煮干しだし
	帯 <sup>おび</sup> 広 <sup>ひろ</sup> 風 <sup>ふう</sup> 肉 <sup>にく</sup> じゃ <sup>が</sup>	豚肉		チルドポテト キャノーラ油 三温糖 でん粉	食塩 醤油
	ア <sup>ア</sup> スパ <sup>スパ</sup> ラ <sup>ラ</sup> ソ <sup>ソ</sup> テー	ベーコン	アスパラ	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
15(金)	パ <sup>パ</sup> セ <sup>セ</sup> リ <sup>リ</sup> ご <sup>ご</sup> は <sup>は</sup> ん		パセリ	米 強化米	食塩
	アル <sup>アル</sup> ファ <sup>ファ</sup> ベ <sup>ベ</sup> ット <sup>ット</sup> ス <sup>ス</sup> ープ	ベーコン	キャベツ にんじん パセリ	アルファベットマカロニ じゃがいも	とりがらスープ 野菜ブイヨン 醤油 食塩 こしょう
	鶏 <sup>とり</sup> 肉 <sup>にく</sup> の <sup>に</sup> ト <sup>ト</sup> マ <sup>マ</sup> ト <sup>ト</sup> ソ <sup>ソ</sup> ース <sup>ス</sup> 煮	鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ水煮 にんにく トマトピューレ	キャノーラ油 三温糖 発酵バター	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	コー <sup>コー</sup> ンの <sup>の</sup> バ <sup>バ</sup> ター <sup>ター</sup> ソ <sup>ソ</sup> テー	ポークウインナー	ホールコーン 枝豆	発酵バター	食塩 こしょう
18(月)	ごはん			米 強化米	
	豆腐 <sup>とうふ</sup> の中 <sup>ちゅうか</sup> 華 <sup>か</sup> 煮	豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	料理酒 醤油 中華スープの素
	野 <sup>や</sup> 菜 <sup>さい</sup> の <sup>の</sup> オ <sup>オ</sup> イ <sup>イ</sup> ス <sup>ス</sup> ター <sup>ター</sup> 炒 <sup>炒</sup> め	焼きちくわ	キャベツ 小松菜 にんじん	三温糖 キャノーラ油	醤油 オイスターソース
19(火)	ごはん			米 強化米	
	ちゃん <sup>じる</sup> こ <sup>じる</sup> 汁	鶏ごぼう入りつみれ 豆腐 油揚げ	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ		みそ 煮干しだし
	道 <sup>どう</sup> 産 <sup>さん</sup> たら <sup>たら</sup> フ <sup>フ</sup> ライ	たらフライ		キャノーラ油	
	に <sup>に</sup> ん <sup>ん</sup> じ <sup>じ</sup> ん <sup>ん</sup> の <sup>の</sup> ピ <sup>ピ</sup> リ <sup>リ</sup> 辛 <sup>辛</sup> 炒 <sup>炒</sup> め	豚肉	にんじん ねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 穀物酢 トウバンジャン
20(水)	ミ <sup>ミ</sup> ート <sup>ート</sup> ボ <sup>ボ</sup> ール <sup>ール</sup> カ <sup>カ</sup> レー	ミートボール 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ にんにく ブルーピューレ	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	カレールウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
	ツ <sup>ツ</sup> ナ <sup>ナ</sup> サ <sup>サ</sup> ラ <sup>ラ</sup> ダ	ツナ水煮	だいこん きゅうり ホールコーン		ドレッシング 香り胡麻

5月 給食献立表

2026年度

滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ (滝川第二・西・江部乙・東小学校/開西中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
21(木)	ごはん			米 強化米	
	ガタタン	豚肉 えび いか つと卵	はくさい にんじん きくらげ ねぎ 生姜 にんにく	トック キャノーラ油 ごま油 でん粉	料理酒 とりがらスープ 醤油 みりん 中華スープの素 食塩 こしょう
	あげぎょうざ <small>しょうが餃子 ちゅうが餃子</small> (小学2個・中学3個)	ギョーザ		キャノーラ油	
	もやし <small>いたもの</small> の炒め物	ハム	もやし にんじん	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
22(金)	セルフオムライス (チキンライス)	鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン	米 強化米 発酵バター	白ワイン ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	やさい 野菜たっぷりコンソメスープ	ポークウィンナー 大豆	たまねぎ にんじん	じゃがいも	とりがらスープ 野菜ブイヨン 醤油 食塩 こしょう
	オムライスシート	オムライスシート			
	パックケチャップ				パックケチャップ
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	ブロッコリー にんにく	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩
	プリン	プリン			
25(月)	ごはん			米 強化米	
	かんこくふう き 韓国風すき焼き	豚肉 焼き豆腐	つきこんにゃく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 コチュジャン 醤油
	にくだんご ちゅうが餃子 (中学2個)	肉団子ケチャップ			
	やさい 野菜チャブチェ	ハム	たまねぎ 小松菜 にんじん しいたけ 生姜 にんにく	春雨 ごま油 三温糖	醤油 料理酒 食塩 こしょう
26(火)	ごはん			米 強化米	
	じゃがいものなんばん <small>に</small> 煮	豚肉	こんにゃく にんじん 枝豆	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	みりん 料理酒 みそ 醤油 唐辛子
	いそはなたまごまき 磯華玉子巻	磯華玉子巻			
	きりほしだいこんいた 切干大根炒め	油揚げ	切干しだいこん にんじん 糸こんにゃく	キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油 みそ 唐辛子
27(水)	くろざとう 黒砂糖パン			黒砂糖パン	
	かぼちゃのシチュー	豚肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	キャノーラ油	食塩 こしょう 白ワイン ペシャメルソース 野菜ブイヨン とりがらスープ ケチャップ 中濃ソース
	ウィンナーケチャップ	ポークウィンナー		三温糖	
	ポテトフライ			じゃがいも キャノーラ油	食塩
28(木)	なめたけごはん	油揚げ	なめたけ にんじん	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 食塩
	ぶたじる 豚汁	豚肉 豆腐	だいこん ごぼう にんじん つきこんにゃく ねぎ 生姜	じゃがいも キャノーラ油	料理酒 みそ 煮干しだし
	やさいい とり ちゅうが餃子 野菜入り鶏つくね (中学2個)	野菜入り鶏つくね			
	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐 卵 さつまあげ	にんじん たまねぎ 枝豆	三温糖	料理酒 醤油 煮干しだし
29(金)	ごはん			米 強化米	
	タイピーエン	鶏肉 えび いか うずらの卵	キャベツ にんじん しいたけ 生姜	春雨	料理酒 とりがらスープ 醤油 食塩 こしょう
	しょうろんぽー (中学2個)	しょうろんぽー			
	こんにゃくキムチ	豚肉	つきこんにゃく マイルドキムチ 枝豆	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖 ごま油	料理酒 醤油

5月の平均栄養量(小学校) 617Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.8g 食塩 2.6g

5月の平均栄養量(中学校) 769Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.5g 食塩 3.3g

- 牛乳は毎日つきます。
- はしと給食シートは忘れずに持ってきましょう。
- 物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。  
 うどん・ラーメンは同じ工場、そば粉・卵を含む製品を作っています。  
 ぎょうざ・シューマイは同じ工場、卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。