

5月 給食献立表

2026年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ (滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

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	いもち	みそ 煮干しだし
	わふう <sup>つっや</sup> 和風きんぴら包み焼き	和風きんぴら包み			
	なばな <sup>ちゅうか</sup> 菜花の中華サラダ	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			子どもの日デザート	
7(木)	ごはん			米 強化米	
	にんじん 人参のポタージュ	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	バシヤメルソース 野菜フイヨン とりがらスープ 食塩 こしょう
	あか ハンバーグの赤ワインソース	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	野菜フイヨン こしょう 食塩	
8(金)	とり 鶏ミックス丼 <sup>どん</sup>	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
	わかだけ <sup>じる</sup> 若竹汁	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	
	あつあ <sup>だいこん て に</sup> 厚揚げと大根の照り煮	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
	いわしのみ <sup>に</sup> ぞれ煮	いわしのみぞれ煮			
	ほうれん草 <sup>そう</sup> のおか <sup>いた</sup> か炒め	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)	ちゅうか <sup>どん</sup> 中華丼	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
	みそワントンスープ	ハム	にんじん もやし ホールコーン ねぎ にんにく 生姜	ウェーブワントン	赤みそ 味噌ラーメンベース とりがらスープ こしょう
	ベビーチーズ	チーズ			
13(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 バシヤメルソース 野菜フイヨン とりがらスープ
	ウイナーケチャップ	ポークウイナー		三温糖	ケチャップ 中濃ソース
	ポテトフライ			じゃがいも キャノーラ油	食塩
14(木)	ごはん			米 強化米	
	もやしのみ <sup>じる</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
	おひろ <sup>ふううにく</sup> 常広風肉じゃが	豚肉		チルドポテト キャノーラ油 三温糖 でん粉	食塩 醤油
アスパラソテー	ベーコン	アスパラ	キャノーラ油	野菜フイヨン 食塩 こしょう	
15(金)	パセリごはん		パセリ	米 強化米	食塩
	アルファベットスープ	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 野菜フイヨン 醤油 食塩 こしょう
	とりにく 鶏肉のトマトソース煮 <sup>に</sup>	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 野菜フイヨン 食塩 こしょう
	コーンのバターソテー	ポークウイナー	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	
	とうら <sup>ちゅうかに</sup> 豆腐の中華煮	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
	シューマイ <sup>ちゅうがく</sup> (中学2個)	シューマイ			
やさい 野菜のオイスター炒め <sup>いた</sup>	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
	どうさん 道産たらフライ	たらフライ		キャノーラ油	
	にんじんの <sup>からいた</sup> ピリ辛炒め	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

5月 給食献立表

2026年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ (滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

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
20(水)	ミートボールカレー	ミートボール 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ にんにく ブルーベリー	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
	ツナサラダ	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
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 (小学2個・中学3個)	ギョーザ		キャノーラ油	
	もやし炒め物	ハム	もやし にんじん	キャノーラ油	野菜フイヨン 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 野菜フイヨン 食塩 こしょう
	野菜たっぷりコンソメスープ	ポークウインナー 大豆	たまねぎ にんじん	じゃがいも	とりがらスープ 野菜フイヨン 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	野菜フイヨン 食塩
	プリン	プリン			
25(月)	ごはん			米 強化米	
	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 ふなしめじ 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
	ケチャップ肉団子 (中学2個)	肉団子ケチャップ			
	野菜チャブチェ	ハム	たまねぎ 小松菜 にんじん ししいたけ 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
	磯華玉子巻	磯華玉子巻			
	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)	カレーうどん	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
	フルーツパフェ	ホイップクリーム	もも パイン	マスカットゼリー	
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
	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
	野菜入り鶏つくね (中学2個)	野菜入り鶏つくね			
	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
	こんにゃくの日 献立	ショーロンポー (中学2個)	ショーロンポー		
	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。

パンは同じ工場で、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でそば粉・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で卵、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。