

5月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

・令和8年度の小学校学校給食費は、年額68,200円の保護者負担額を国と市の支援金で全額支援し、
 充当するため、保護者負担はありません。

2026年 四街道市立中央小学校



日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う						
					あか		みどり		き		
					ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつのもとになる		
1 (金)	わかたけごはん	○	とうふのまさごあげ おかかあえ ミニたいやき	703 26.7 22.9 2.0	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき かんでん かつおぶし あぶらあげ	いんげん たまねぎ えだまめ コーン たけのこ もやし こまつな キャベツ	こめ でんぷん さとう あぶら ミニたいやき				
7 (木)	むぎごはん	○	チキンみそカツ キャベツのマリネ	658 23.9 22.5 2.1	ぎゅうにゅう みそ チーズ レモン とりにく	キャベツ コーン にんじん レモン こまつな	こめ あぶら むぎ こむぎこ パンこ さとう				
8 (金)	チキンカレーライス (ごはん)	○	(チキンカレールウ) はるさめサラダ ミニパフェ	728 21.8 20.3 1.7	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ とうにゅうクリーム	にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし えだまめ にんにく	こめ じゃがいも はるさめ さとう ごま しらたま ぶどうゼリー いちごジャム				
11 (月)	ジャンバラヤ	○	ポパイサラダ かぼちゃのシチュー	626 24.2 16.3 1.6	ぎゅうにゅう だいず レンズまめ とうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ほうれんそう かぼちゃ	こめ さとう あぶら こめこ				
12 (火)	ごはん	○	とうふハンバーグ こふきいも みそけんちんじる	697 28.4 20.3 2.3	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こんにゃく こまつな	こめ じゃがいも パンこ でんぷん さとう さといも				
13 (水)	みそラーメン (ちゅうかめん)	○	あげぎょうぎ チンジャオロースー てづくりリングむしパン	731 32.3 23.9 2.2	ぎゅうにゅう とりレバー なると とうにゅう みそ とりにく ぎょうぎ	ねぎ コーン たまねぎ にんじん もやし わかめ りんご こまつな しょうが	ちゅうかめん でんぷん あぶら さとう こむぎこ				
14 (木)	むぎごはん	○	ニシンのピリカラに みそいりどり かわちばんかん	639 23.0 20.1 1.4	ぎゅうにゅう とりにく ニシン みそ	にんじん だいこん れんこん ごぼう こまつな えだまめ しいたけ こんにゃく かわちばんかん	こめ さとう むぎ あぶら でんぷん				
15 (金)	ごはん	○	とりにくのみそがらめ おひたし じゃがいものそぼろに	724 26.7 23.2 1.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ かんでん	しょうが にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ	こめ ごま でんぷん あぶら さとう じゃがいも				
18 (月)	きりこぶごはん	○	とりにくのホイルむし さといものごまあえ	664 24.1 24.1 1.8	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とりにく こんぶ	しいたけ にんじん たまねぎ しめじ れんこん キャベツ こまつな	こめ ごま さとう だいずバター さといも でんぷん あぶら				
食育の日：静岡県の郷土料理「おざく」					648 26.3 19.9 3.5	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ あぶらあげ かんでん	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく	こめ さとう ごま でんぷん あぶら さといも			
19 (火)	おちゃごはん	○	とりにくのでんぷら おろしあえ おざく								
20 (水)	チャーハン	○	てづくりはるまき ビーフソテー	652 24.1 18.5 2.1	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ チキンハム	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース しいたけ もやし たけのこ ねぎ	こめ さとう あぶら はるまきのかわ でんぷん はるさめ				
21 (木)	コッペパン	○	メルルーサのハーブやき ひじきのマリネ ビーフシチュー	564 28.1 22.4 2.9	ぎゅうにゅう メルルーサ ひじき チーズ かんでん ぎゅうにく	パセリ にんじん えだまめ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン さとう じゃがいも あぶら				
22 (金)	ごはん	○	とりにくのてりやき こまつないため	519 20.3 15.5 1.0	ぎゅうにゅう かんでん とりにく ちくわ	しょうが こまつな コーン	こめ あぶら でんぷん				
25 (月)	ごはん	○	タンドリーチキン オニポテサラダ ひゅうがなつゼリー	665 21.4 22.3 1.1	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ とりにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ コーン	こめ ゼリー あぶら じゃがいも マッシュポテト ノエッグマヨ さとう				
26 (火)	ひじきごはん	○	ぶたにくのみそやき ごまあえ	636 25.3 22.6 1.8	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき ぶたにく みそ かんでん	にんじん しいたけ えだまめ もやし キャベツ こまつな	こめ あぶら ごま さとう				
27 (水)	むぎごはん	○	アジフライ ブロッコリーのおかか	587 25.2 16.3 1.2	ぎゅうにゅう アジ かつおぶし	ブロッコリー コーン にんじん	こめ あぶら むぎ パンこ こむぎこ				
5月のおたんじょうびきゅうしょく					588 27.9 14.7 2.6	ジョア れんこん だいず ツナ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー マッシュルーム	スパゲティ さとう じゃがいも あぶら しゅうまいのかわ			
28 (木)	スパゲティ	ジョア	(ミートソース) パリパリサラダ ポトフ								
29 (金)	むぎごはん	○	レバーとポテのごまあえ れんこんきんぴら たぬきじる	694 26.8 21.1 1.8	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう れんこん にんじん だいこん こんにゃく しいたけ	こめ あぶら むぎ あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごま				

5月主な給食用
 食材の産地について
 米：四街道
 牛乳：千葉県
 米粉：国産
 青果類
 じゃがいも：鹿児島県
 長崎県、北海道
 人参：千葉県
 大根：千葉県
 玉ねぎ：北海道、千葉県
 ごぼう：青森県
 ねぎ：千葉県
 キャベツ：愛知県、千葉県
 ほうれん草：九州、中国
 こまつな：中国、千葉県
 きゅうり：千葉県
 ピーマン：茨城県、千葉県
 えだまめ：タイ
 しいたけ：九州
 しめじ：長野県
 にんにく：青森県、中国
 しょうが：高知県、千葉県、
 中国
 もやし：栃木県
 蓮根：茨城県
 河内晩柑：愛媛県、高知県
 肉・魚類
 豚肉：千葉県・青森県
 山形県
 鶏肉：岩手県
 鰻：北海道
 鮭：チリ
 メルルーサ：メキシコ・
 カナダ

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。
 また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

保護者の方へ
 給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯、
 アイロンがけをお願いいたします。
 また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。
 ボタン・ゴムのゆるみ、ほつれなどがありましたら、
 ご家庭にあるもので修繕していただくとありがたいです。



※食材の入荷状況等の都合により、
 献立や材料が変わる場合があります。
 ※献立表に記載してある食品は主に
 使用している食品であり、すべての
 食品についての記載ではありません
 のでご了承ください。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	651kcal
たんぱく質	26.0g	25.3g
脂質	18.0g	20.3g
食塩相当量	2.0g	2.0g



