

令和8年

きゅうしよくこんだてひょう

5月 給食献立表



かみかみ献立

行事食 特別献立

日	献立	献立			*家庭
		赤	緑	黄	
1 (金)	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ ぎょうざ キャベツの中華サラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	もやし 人参 ねぎ メンマ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	中華めん 春雨 砂糖 ごま油	きのこ類
7 (木)	牛乳 だけのごはん わかめのすまし汁 カツオの漁師揚げ 和風サラダ かしわ餅	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ カツオの漁師揚げ ハム	大根 人参 干しいだけ みつば もやし 玉ねぎ きゅうり	だけのごはん ドレッシング 油 かしわ餅	果物
端午の節句献立					
8 (金)	牛乳 ソフトめん カレー南蛮かけ汁 肉シューマイ こんにやくサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 肉シューマイ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいだけ こんにやく きゅうり もやし	ソフトめん カレールフ 片栗粉 砂糖 ドレッシング	海藻類
11 (月)	牛乳 麦ごはん 五目スープ 春巻き 海藻サラダ	牛乳 豚肉 春巻き 海藻ミックス	人参 もやし 干しいだけ だけのご ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん 油 ドレッシング	果物
12 (火)	麦茶 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 和風きんぴら包み焼 いそあえ	鶏肉 和風きんぴら包み 焼のり	玉ねぎ 人参 こんにやく さやえんどう 干しいだけ 小松菜 もやし しょうが	麦ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	魚類
13 (水)	牛乳 コッペパン 肉だんごスープ アスパラサラダ ゼリー	牛乳 ミートボール 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン アスパラガス きゅうり パセリ	コッペパン ノンエッグマヨ ネーズ ゼリー	豆製品
14 (木)	牛乳 麦ごはん キャベツのみそ汁 ますの塩焼き きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ みそ ます さつま揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいだけ こんにやく さやいんげん	麦ごはん 砂糖 ごま ごま油	いも類
15 (金)	牛乳 中華めん 塩タンメンスープ 揚げたご焼き もやしのナムル	牛乳 豚肉 たご焼き ハム	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ きくらげ もやし きゅうり	中華めん 油 ドレッシング	緑黄色野菜
18 (月)	牛乳 ごはん 根菜煮 納豆※ おひたし	牛乳 鶏肉 納豆	ごぼう 人参 こんにやく だけのご れんこん さやえんどう 干しいだけ 小松菜 もやし	ごはん 砂糖 ごま	海藻類

※ 令和8年度1学期間は、業者都合により別業者の納豆が納品となります。

今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	604	742
たん	24.4	29.0
脂	17.5	19.9
カ	336	363
塩	2.4	2.8

エ：エネルギー (kcal)
たん：たんぱく質 (g)
脂：脂質 (g)
カ：カルシウム (g)
塩：塩分 (g)

今月の給食目標

ただ、正しい食事のマナーを身につけよう。

日	献立	献立			*家庭
		赤	緑	黄	
19 (火)	牛乳 麦ごはん ワタンスープ あじのチリソースかけ しょうがあえ	牛乳 豚肉 あじ	人参 もやし ねぎ だけのご 干しいだけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	麦ごはん ワタンスープ ごま油 片栗粉 油	果物
20 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ キッシュオムレツ チキンサラダ	牛乳 ベーコン キッシュ 鶏肉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ パセリ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ	きのこ類
21 (木)	牛乳 麦ごはん じゃがいものみそ汁 おろしハンバーグ おほかあえ	牛乳 みそ ハンバーグ かつお節 わかめ	大根 人参 キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも 片栗粉 ドレッシング	緑黄色野菜
22 (金)	牛乳 ソフトめん 肉うどんかけ汁 野菜コロッケ キャベツのレモンあえ	牛乳 豚肉	人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ 干しいだけ きゅうり キャベツ もやし レモン	ソフトめん 砂糖 油 野菜コロッケ	魚類
25 (月)	牛乳 麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ブロッコリー	麦ごはん じゃがいも カレールフ ドレッシング	海藻類
26 (火)	牛乳 麦ごはん 豚汁 マグロカツ からしあえ	牛乳 豚肉 みそ マグロカツ	大根 人参 ごぼう こんにやく もやし キャベツ	麦ごはん じゃがいも 油	きのこ類
27 (水)	牛乳 黒パン コンソメスープ チキンナゲット イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり キャベツ	黒パン じゃがいも シチールウ 油 ドレッシング	豆製品
28 (木)	牛乳 麦ごはん 春雨スープ 味付き肉だんご ホイコーロー	牛乳 豚肉 味付き肉だんご みそ	人参 だけのご 干しいだけ もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ ピーマン	麦ごはん 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油	海藻類
29 (金)	牛乳 中華めん みそラーメンスープ パオズ わかめの中華あえ	牛乳 豚肉 みそ わかめ ハム パオズ	もやし 人参 コーン たら ねぎ にんにく きゅうり	中華めん ごま油 砂糖	いも類

5月 食育たより

5月5日は男の子の健やかな成長を願う「端午の節句」です。「菖蒲の節句」ともいいます。菖蒲は邪気を払うとされ、菖蒲の葉をお風呂に入れる風習もあります。端午の節句に食べる食べ物にも意味があります。



端午の節句の食べ物

カツオ

かつおを「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。

かしわもち

柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家族が続くことを表しています。

たけのこ

子どもがすくすく成長するようにという願いがこめられています。

栄養士からの一言

今月の献立を担当した遠藤です。5月は、ゴールデンウィークや運動会などたくさんの行事がありますね。行事を楽しむためには、やはり健康第一です。しっかり給食を食べて元気な体をつくりましょう。



安全・安心な給食を作っています！（下処理編）

安全な給食を提供するため、衛生管理の徹底を図っています。

野菜を均等に分け、給食を食べるみなさんにいきわたるようにします。



肉も骨やゴミが入っていないかよく確認してから使います。



野菜は4回洗います。洗った後の水にゴミが浮いていたら、もう一回洗います。



キャベツの葉も、一枚ずつ確認してから洗います。



調味料も釜の数分均等に計ります。



安心・安全でおいしい給食を届けるために、調理員さんたちが丁寧に給食を作っています。



新生活の疲れ[※]が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。