

令和8年5月分 学校給食献立一覧表

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 金	〈こどもの日給食〉								
	たけのこごはん 牛乳		とりにく 油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ	米 砂糖		699
	湯葉のすまし汁		豆腐 かまぼこ ゆば	わかめ	にんじん				831
	かつおフライ かしわもち	直送	かつお				パン粉 小麦粉 あずき 米粉 砂糖	油	
7 木	ピピンパ 牛乳		ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ぜんまい	米 砂糖	油 ごま油	632
	中華スープ		ハム	わかめ	にんじん ねぎ	もやし しいたけ		油 ごま油	
	春巻き		ぶた肉		にんじん には	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	767
8 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	野菜の含め煮		あげはん		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		633
	みそだれハンバーグ		とりにく ぶた肉 大豆 みそ			たまねぎ	砂糖 でんぷん		784
	もやしの梅あえ		けずりぶし		赤じそ	もやし キャベツ うめ	砂糖		
11 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	けんちん汁		豆腐 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ			620
	さばの銀紙焼き 黄桃		さば みそ			もも	砂糖 米粉		745
12 火	ソフトめんのカレーソースかけ 牛乳		ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ソフトめん	油 カレールウ	719
	チキンナゲット	小2こ 中3こ	とりにく ぶた肉 大豆			にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	975
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	コールスロードレッシング		
13 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	肉豆腐		牛肉 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん 砂糖	油	618
	枝豆入り揚半 おひたし	しょうゆ (クラス1本)	いとよりだい にしん けずりぶし		にんじん	えだまめ たまねぎ もやし キャベツ	でんぷん 砂糖	油	750
14 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	卵コーンスープ		とりにく 卵		ねぎ	とうもろこし	でんぷん	油	663
	ショーロンポー	小2こ 中3こ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ でんぷん 砂糖 小麦粉		844
	春雨と野菜の炒め煮		ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ 砂糖	油 ごま油	
15 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	豚汁		ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ			633
	和風コロッケ				にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉	油	772
18 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	新玉ねぎのみそ汁		豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ だいこん しめじ			605
	ポロニアカツ うの花		とりにく 大豆 ぶた肉 おから		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも 米パン粉 でんぷん 砂糖	油	740
19 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	634
	けんちんのだ 海藻サラダ		とりにく ぶた肉 油あげ 大豆	寒天 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	でんぷん 砂糖	塩ドレッシング	774
20 水	フィッシュバーガー 牛乳	パンに白身魚フライとキャベツをはさみ、タルタルソース(個袋)をかけて食べましょう。	ほき	牛乳		キャベツ	サンドイッチパンズ パン粉 でんぷん 小麦粉	油 タルタルソース	687
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし		油	796
	角チーズ			チーズ					
21 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	筑前煮		とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	砂糖	油	608
	五目厚焼き卵 ごまあえ		卵 油あげ	ひじき	ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	しいたけ グリンピース キャベツ もやし	砂糖	油 ごま	742
22 金	〈アジア大会応援給食 シンガポールの日〉								
	シンガポールチキンライス 牛乳	ごはんにはシンガポールチキンライスの具をのせて食べましょう。	とりにく	牛乳		たけのこ たまねぎ	米	油	632
	生揚げとチャーシューのスープ		生あげ チャーシュー		ほうれんそう	もやし えのきたけ		油 ごま油	771
	チンゲンサイの香味あえ パインゼリー	直送			チンゲンサイ	きゅうり キャベツ しょうが 根深ねぎ レモン パイン	砂糖	油 砂糖	
25 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	若竹汁		かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ			604
	あじの竜田揚げ 大豆の磯煮		あじ 大豆 油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	でんぷん 砂糖	油	745
26 火	ハヤシライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ デミグラスソース	605
	アスパラサラダ	マヨネーズ (個袋)	ハム			アスパラガス	マカロニ	マヨネーズ	752
27 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	豆腐のくず煮		ぶた肉 うずら卵 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぷん 砂糖	油	648
	ごぼう入りつくね キャベツの塩昆布あえ	小2こ 中3こ	とりにく ぶた肉 大豆			たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	でんぷん 砂糖	ごま油	809
28 木	クロスロールパン 牛乳			牛乳			クロスロールパン		
	ポタージュスープ	スプーン	とりにく	牛乳 生クリーム ポタージュスープの素 ホワイトルウ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	705
	ウインナーソーセージ イエローキングメロン	小2こ 中3こ ビニール手袋	ウインナー			メロン			855
29 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	ふのみそ汁 キャベツ入りミンチカツ きゅうりのごま酢あえ		豆腐 みそ ぶた肉 とりにく		こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし	白玉ふ パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	626 793

※献立、材料は都合により変更することがあります。

こどもの日給食 5月1日(金)

たけのこごはん、牛乳、湯葉のすまし汁、かつおフライ、かしわもち

5月5日のこどもの日は「端午の節句」といいます。子どもの健やかな成長を願って、こいのぼりやかぶとを飾り、かしわもちやちまきを食べる風習があります。
くんぐん育つたけのこを使った「たけのこごはん」、勝つ男にかけた「かつおフライ」と子孫繁栄の意味を持つ縁起のよい「かしわもち」を実施します。

季節の食べ物を食べよう たけのこ

たけのこは、3~5月が旬です。食物繊維が豊富で、腸の調子を整える働きがあります。また、カリウムも多く、体内の水分を調節してむくみを防ぐ働きもあります。
25日(月)の「若竹汁」は、わかめ(若芽)とたけのこ(竹の子)のすまし汁で、どちらも春に収穫されて味の相性がよいため、「春先の出会いもの」といわれています。他にも、「若竹煮」や「若竹蒸し」などの料理があります。

アジア大会応援給食 シンガポールの日 5月22日(金)

シンガポールチキンライス、牛乳、生揚げとチャーシューのスープ、チンゲンサイの香味あえ、パインゼリー

「シンガポールチキンライス」は、鶏肉をゆで、そのゆで汁で炊いたごはんと一緒に盛り付けた料理です。しょうがやししょうゆ、チリソースなどをつけて食べます。給食では、鶏だしを加えて炊いたごはんに、塩味にした鶏肉の具をのせます。しょうがやねぎ、レモンを効かせた「チンゲンサイの香味あえ」と一緒に食べて、味の変化を楽しみます。また、シンガポールで親しまれている生揚げやチャーシューが入ったスープやパインゼリーも登場します。

田原市は 作ったところがわかると安心だね

5月に使う田原産の野菜・果物

キャベツ 切干大根 しいたけ じゃがいも たまねぎ イエローキング