

# 令和8年5月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター  
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ( )内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのフライ ちくぜんに きのこのすましじる こどものひぜりー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく わかめ ちくわ とうふ かまぼこ だいずこ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ ゼリー	ごぼう れんこん たけのこ こんにやく しいたけ にんじん えだまめ しめじ エリンギ あおねぎ	666 (754)	24.2 (26.9)
7	木	チキンカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ ドレッシング おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ソーセージ	むぎごはん ジャがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり きゃべつ とうもろこし	682 (794)	21.5 (24.1)
8	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに いわしのみりんぼし おかひじきのおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ いわし かつおぶし	ごはん さとう ジャがいも ごま	だいこん にんじん こんにやく おかひじき もやし	653 (824)	27.0 (36.4)
11	月	パン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン ごぼうのマヨネーズソテー ビーフンスープ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ	パン さとう こむぎこ ごま ジャがいも マーガリン マヨネーズ あぶら マーシャルビーンズ ビーフン ごまあぶら	ほうれんそう ごぼう にんじん きゃべつ はくさい たまねぎ あおねぎ しいたけ	663 (785)	21.5 (25.1)
12	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのありまやき こうやどうふのにももの のっぺいじる	ぎゅうにゅう あじ ちくわ こうやどうふ たまご とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん さとう でんぶん あぶら	にんじん こんにやく たまねぎ しめじ しいたけ えだまめ ごぼう だいこん あおねぎ	641 (749)	33.2 (37.4)
13	水	こめこパン ぎゅうにゅう ポークソテーロベールソース フルーツパンチ ほうれんそうとハムのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめこパン こむぎこ さとう バター ゼリー あぶら ナタデココ サイダー	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゃべつ とうもろこし パナナ りんご みかん おうとう パイナップル	654 (783)	22.0 (26.1)
14	木	たけのこいりたきこみごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき はるきゃべつのピーナッツあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ さわら とうふ わかめ ちくわ	ごはん さとう ピーナッツ でんぶん あぶら	たけのこ にんじん しいたけ ごぼう こんにやく ほうれんそう きゃべつ ゆず たまねぎ あおねぎ	639 (752)	33.6 (38.2)
15	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ショーロンポー あおのりポテト こざかな(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり (かたくちいわし)	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ジャがいも はるさめ こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい きゃべつ しいたけ たけのこ もやし しょうが	653 (764)	21.0 (25.3)
18	月	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ コーンポターージュ きゃべつとツナのあまずいため	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく	パン さとう でんぶん ごま ごまあぶら ジャがいも あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	667 (813)	27.3 (32.1)
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとしんジャがいものにももの たこナゲット きゅうりのかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たこ いか たちうお だいずこ わかめ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん パンこ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり ゆず	658 (764)	23.1 (25.9)
20	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう ホキのあまずあんかけ こめこマカロニのサラダ はるやさいのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく	パン でんぶん あぶら さとう くろざとう ドレッシング こめこマカロニ オリーブゆ	たまねぎ しろねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし セロリー	642 (787)	27.9 (34.2)
21	木	タコライス ぎゅうにゅう ポイルきゃべつ たまごとチンゲンさいのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず とうふ たまご かまぼこ	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん トマト おろしにんにく きゃべつ しいたけ チンゲンさい	646 (757)	25.0 (29.5)
22	金	ごはん ジョア かつおカツ ひじきのいために ばちじる	ジョア かつお ひじき あぶらあげ ぶたにく みそ	ごはん さとう こむぎこ パンこ あぶら そうめん	たまねぎ しょうが にんじん こんにやく えだまめ あおねぎ	643 (778)	23.1 (27.9)
25	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき もやしのチャンプル オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ツナ ベーコン	パン こむぎこ さとう あぶら	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ とうもろこし レモン マッシュルーム	656 (804)	31.2 (37.4)
26	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのおうごんやき きわかめのきんぴら ジャがいものみそしる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう さけ きわかめ ぶたにく ひらてん わかめ あぶらあげ みそ (ヨーグルト)	ごはん マヨネーズ さとう ごまあぶら あぶら ジャがいも	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ えのきだけ あおねぎ	631 (774)	28.0 (32.6)
27	水	ミルクパン(小5・6年先生中) ぎゅうにゅう にくうどん ハムステーキ やさしいごまいため パイナップル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ ソーセージ ぶたにく ちくわ	うどん さとう ごま あぶら (ミルクパン)	にんじん しいたけ あおねぎ きゃべつ もやし こまつな パイナップル	645 (847)	31.2 (35.9)
28	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう ひらつくね こまつなのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ とうふ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	はくさい たくあん きゃべつ しょうが こまつな にんじん えのきだけ あおねぎ	643 (761)	27.7 (31.8)
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのカルンあげ だいずのごもくに ふとしめじのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく かまぼこ わかめ	ごはん ふ でんぶん さとう あぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにやく れんこん しめじ あおねぎ	662 (787)	26.2 (30.9)
					今月の平均	652 (782)	26.4 (31.0)

\* 神河町産の食材には\_\_\_\_\_を引いています。(有機栽培食材は◎\_\_\_\_\_で表しています。)

元気に1日をすごすためには、早起き、早寝を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると体が目覚め、脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんをとしましょう。

## ☆今月の献立より☆

### 1日(金)・・・こどもの日献立

少し早いですが、こどもの日にちなんでゼリーをつけます。

### 14日(木)・・・食育の日献立

今月のテーマは、「春の味覚を味わう献立」です。春が旬の食材『たけのこ、さわら、春きゃべつ、新玉ねぎ』を使用しています。

