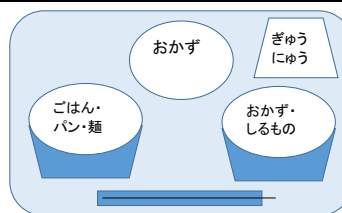


月	火	水	木	金
<p>今月末には運動会があり、月の後半からは運動会の練習も始まりますね。日差しが強い日が増えてだんだんと暑くなってきました。おうちのごはんも給食もしっかりと食べて、暑さの中でも運動できる元気な体を作りましょう！</p>				
4 みどりの日	5 こどもの日 	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	7 ごはん 回鍋肉 もずくのみそ汁 子どもの日ゼリー	8 ごはん 焼き油淋鶏 カリフラワーと枝豆のマヨ和え 春雨スープ
11 ごはん 家常豆腐 キャベツとチーズのサラダ	12 タコライス風 野菜スープ ヨーグルト	13 ミルク食パン ポークビーンズ おからサラダ	14 ごはん 白身魚のカレー焼き ブロッコリーのごまサラダ キャベツのスープ	15 ごはん 鶏肉のすき焼き風 ひじきの中華ソテー 
18 ごはん 厚揚げとじゃがいもの煮物 めった汁	19 ごはん 豚ごぼう炒め マセドアンサラダ 	20 バターロール かぼちゃのグラタン 小松菜のコンソメスープ いちごとみかんのゼリー	21 ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとひじきの和え物 里芋とわかめのみそ汁	22 チキンライス メンチカツ 小松菜とチーズのサラダ
25 ごはん 豚肉の西京焼き風 五目サラダ 高野豆腐のみそ汁	26 カレーライス 海藻サラダ	27 ミルクロール ケチャップハンバーグ ブロッコリー添え 小松菜とポテトのクリーム煮	28 ごはん 鮭の豆板醤焼き 切干大根のサラダ かみなり汁 	29 ごはん 豚カツ 小松菜とにんじんのごま和え 玉ねぎのみそ汁 

- * 毎日、牛乳が付きます。
- * 小学部の4～6年生(基準量:650kcal)に対して中・高等部のエネルギー量は約2割増し、小学部1～3年生は約3割減です。
- * 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。



献立の内容によっておぼんに乗せるお皿の枚数が異なりますが、基本的には左の図のように、ごはんやパンなどの主食は左側、汁物は右側、おかずは奥、箸やスプーンは一番手前に乗せるときれいに乗ります。きれいに乗せると安定して運びやすくなるので、置く場所を意識しながらお皿を受け取っていきましょう！



5月 献立表



令和8年

給食

日 曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1 金	牛乳 ごはん 鶏肉の白帆漬焼き ひじきのマリネ風 もやしのみそ汁	牛乳・鶏もも肉 皮無・ほしひじき ベーコン・油揚げカット・みそ	精白米・春雨・ごま油 上白糖	小松菜・きゅうり・もやし ささがきごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 2.5
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	振替休日				
7 木	牛乳 ごはん ホイコーロー もずくのみそ汁 子どもの日ゼリー	牛乳・豚こま肉・みそ・乾燥もずく 冷凍豆腐	精白米・ごま油・上白糖・ねりごま こどもの日デザート	キャベツ・にんじん・ピーマン・ねぎ にんにく・しょうが・大根	エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 24 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.1
8 金	牛乳 ごはん 焼き油淋鶏 カリフラワーと 枝豆のマヨ和え 春雨スープ	牛乳・鶏もも肉 皮無・豚もも肉	精白米・かたくり粉・スプレー油 上白糖・ごま油・春雨	ねぎ・しょうが・カリフラワー・皮むき枝豆 もやし・小松菜・乾しいたけスライス にんじん	エネルギー(kcal) 621 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 19 食塩相当量(g) 1.8
11 月	牛乳 ごはん 家常豆腐 キャベツとチーズのサラダ	牛乳・厚揚げ・豚もも肉・みそ ダイスチーズ	精白米・サラダ油・上白糖・ごま油 かたくり粉・オリーブ油	国産たけのこ水煮・にんじん・玉ねぎ 白菜・チンゲンサイ・乾しいたけスライス にんにく・キャベツ・カリフラワー コーンカーネル	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.4
12 火	牛乳 タコライス風 白飯 野菜スープ ヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏ひき肉 木綿豆腐・ダイスチーズ コアオアリンご	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 じゃがいも	玉ねぎ・レタス・キャベツ・小松菜 ささがきごぼう・にんじん	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 2
13 水	牛乳 ミルク食パン 白飯 ポークビーンズ おからサラダ	牛乳・県産大豆ドライバック 豚もも肉 脂肪無・ベーコン・おから	ミルク食パン・精白米・じゃがいも サラダ油・上白糖・有塩バター	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース ぶなしめじ・ダイスマト・きゅうり キャベツ	エネルギー(kcal) 657 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 31 食塩相当量(g) 2.5
14 木	牛乳 ごはん 白身魚のカレー焼き ブロッコリーのごまサラダ キャベツのスープ	牛乳・ほっけ・ほしひじき・ベーコン 豚こま肉	精白米・かたくり粉・スプレー油 すりごま	ブロッコリー・きゅうり・コーンカーネル キャベツ・もやし・にんじん・いんげん	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.8
15 金	牛乳 ごはん 鶏肉のすき焼き風 ひじきの中華ソテー	牛乳・鶏むね肉 皮無・焼き豆腐 ほしひじき・鶏ひき肉	精白米・おつゆ・サラダ油・上白糖 ごま油	ねぎ・玉ねぎ・白菜・にんじん 国産たけのこ水煮・ピーマン・にんにく しょうが・糸こんにゃく・つきこんにゃく	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.7
18 月	牛乳 ごはん 厚揚げとじゃがいもの煮物 めった汁	牛乳・冷凍ミニ厚揚げ 鶏むね肉 皮無・豚こま肉・みそ	精白米・じゃがいも・上白糖 かたくり粉・さつまいも	にんじん・玉ねぎ・乾しいたけスライス いんげん・大根・ねぎ・スライスこんにゃく	エネルギー(kcal) 619 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.8
19 火	牛乳 ごはん 豚ごぼう炒め マセドアンサラダ	牛乳・豚ひき肉・みそ・ベーコン	精白米・サラダ油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも	ささがきごぼう・にんじん・いんげん ぶなしめじ・しょうが・きゅうり コーンカーネル	エネルギー(kcal) 653 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 1.4
20 水	牛乳 バターロール 白飯 かぼちゃのグラタン 小松菜のコンメスープ いちごとみかんのゼリー	牛乳・ベーコン・豚もも肉 脂肪無 生クリーム・フェラガムチーズ 鶏むね肉 皮無	バターロール・精白米・サラダ油 米粉 国産いちごとみかんの2色ゼリー	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・皮むき枝豆 小松菜・もやし・乾しいたけスライス	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 2.1
21 木	牛乳 ごはん 魚の甘酢あんかけ もやしとひじきの和え物 里芋とわかめのみそ汁	牛乳・まさば・鉄っ子ひじき カットわかめ・みそ	精白米・かたくり粉・スプレー油 上白糖・サラダ油・いりごま・さといも	小ねぎ・小松菜・もやし・ぶなしめじ にんじん・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 621 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.2
22 金	牛乳 チキンライス 白飯 メンチカツ 小松菜とチーズのサラダ	牛乳・鶏むね肉 皮無・ダイスチーズ	精白米・米粒麦・サラダ油 有塩バター・オリーブ油・上白糖	玉ねぎ・エリンギ・ミックスベジタブル 小松菜・にんじん・皮むき枝豆 コーンカーネル	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 23 食塩相当量(g) 1.6
25 月	牛乳 ごはん 豚肉の西京焼き風 五目サラダ 高野豆腐のみそ汁	牛乳・豚ひれ肉・みそ・西京白みそ ほしひじき・高野豆腐	精白米・上白糖・ツイストマカロニ ごま油・いりごま	きゅうり・キャベツ・コーンカーネル 小松菜・にんじん・大根	エネルギー(kcal) 619 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 2.1
26 火	牛乳 カレーライス 白飯 海藻サラダ	牛乳・豚もも肉 脂肪無・豚こま肉 スライスチーズFeCa 海藻サラダミックス・カットわかめ	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・有塩バター・上白糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん すりおろしりんごパウチ・キャベツ・もやし	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.5
27 水	牛乳 ミルクロール 白飯 ケチャップハンバーグ ブロッコリー添え 小松菜とポテトのクリーム煮	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏ひき肉 ベーコン・生クリーム	ミルクロール・精白米・パン粉 オリーブ油・じゃがいも・サラダ油 ごま油・かたくり粉	玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜・にんじん マッシュルームスライス水煮	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.1
28 木	牛乳 ごはん 鮭の豆板醤焼き 切干大根のサラダ かみなり汁	牛乳・しろさけ・みそ・ベーコン 木綿豆腐・豚もも肉 脂肪無	精白米・上白糖・すりごま・ごま油	切干大根・もやし・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・ささがきごぼう・ねぎ スライスこんにゃく	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2.2
29 金	牛乳 ごはん 豚カツ 小松菜とにんじんの ごま和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳・豚もも肉 脂肪無・みそ	精白米・薄力小麦粉・パン粉 揚げ油・すりごま・上白糖	小松菜・にんじん・もやし・玉ねぎ・大根 ねぎ・スライスこんにゃく	エネルギー(kcal) 664 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 1.7

※食品が持つ主な栄養素の働きによって3つのグループに分けています。