



# 5月予定献立表



《今月のめあて》

## じかんとまもってたべよう

令和8年度 5月

給食回数 18 回

桜堤調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 金	ホイコーローどん(むぎごはん・ぐ)とうふともやしのスープ ちゅうかふうひじきに	○	ぶたにくみそとりにくとうふ わかめとりがらぶたがら ひじきぎゅうにゅう	こめこめつぶむぎあぶら ごまあぶらさとうでんぶん	キャベツながねぎたけのこ にんじんピーマンしょうが にんにくもやしこまつな	若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月。ゴールデンウィークが過ぎれば、再び新たなスタートです。連休明けは、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるよう、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりとるようにしましょう。
7 木	しょうゆつけめん (めん・つけじる・チャーシュー) しょうがしおきやべつ じゃこいりいとこんソテー	○	とりがらぶたがらかつおぶし ぶたにくちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそばごまあぶら さとうあぶらこんにやく	にらながねぎにんにく しょうがキャベツ こまつなにんじん	
8 金	おやこどん(きびごはん・ぐ) みそしるじゃがいものきんぴら いちご	○	とりにくたまごかつおぶし こんぶとうふわかめ みそぎゅうにゅう	こめもちきびあぶらさとう でんぶんじゃがいも ごまあぶらごま	たまねぎにんじんほししいたけ こまつなながねぎだいこん ごぼういちご	 <p><b>7日醤油つけ麺</b> つけ汁は鶏ガラ、豚ガラ(豚骨)、かつお厚削りで出汁をとった本格的な味になっています。チャーシューも1時間以上煮込んで柔らかくしています。</p> 
11 月	カレーピラフ あつあげとキャベツのスープ カズオとポテトのマリアナソース きよみオレンジ	○	レバーソーセージとりにく なまあげぶたがらとりがら かつおぎゅうにゅう	こめあぶらオリーブあぶら でんぶんこむぎこ じゃがいもさとう	たまねぎにんじんにんにく キャベツながねぎこまつな しょうがきよみオレンジ	
12 火	フレンチトースト チキンポトフ マカロニソテー	○	たまごぎゅうにゅうとりにく ぶたがらとりがらベーコン	パンさとうバターあぶら じゃがいもオリーブあぶら マカロニ	しめじたまねぎにんじん キャベツこまつなセロリ にんにくピーマン	
13 水	スパゲッティにくみそかけ (スパゲッティ・にくみそ) チーズポテト みしょうかん	○	ぶたにくだいたずみそ チーズぎゅうにゅう	スパゲッティあぶら オリーブあぶらさとう でんぶんじゃがいも	たまねぎながねぎにんじん にんにくしょうがパセリ みしょうかん	
14 木	むぎごはん ひじきふりかけ みそしる さばのからあげねぎソース はるさめとツナのあえもの	○	ひじきかつおぶしあおのり とうふわかめみそこんぶ さばツなぎゅうにゅう	こめおしむぎあぶらさとう でんぶんこむぎこごまあぶら はるさめごま	ながねぎきりぼしだいこん にんじんこまつなだいこん しょうが	
15 金	ハヤシライス(むぎごはん・ぐ) ポイルやさい ちゅうかドレッシング ミニトマト	○	ぶたにくかいそうミックス ぎゅうにゅう	こめこめつぶむぎあぶら こむぎこさとうこんにやく ドレッシング	たまねぎにんじんセロリ マッシュルームトマトピューレ キャベツもやし こまつなミニトマト	
18 月	ひじきごはん みそしる かじきのあずまに みしょうかん	○	あぶらあげひじきとりにくみそ なまあげわかめかつおぶし こんぶめかじきぎゅうにゅう	こめあぶらさとうごま でんぶんこむぎこ	にんじんごぼうきりぼしだいこん こまつなしょうがみしょうかん	<p><b>11日清見オレンジ</b> 清見オレンジは温州みかんとトロビタオレンジを交配させてできた果物です。みかんの味わいにオレンジのさわやかな香りが特徴で、種が少なくて食べやすくなっています。</p> <p><b>22日カラマンダリン</b> カラマンダリンは温州みかんとキングマンダリンを交配させてできた果物です。5月が旬で、「春のみかん」と呼ばれています。</p> <p>清見オレンジやカラマンダリンのように、みかん類とオレンジ類を交配させた品種を総称して「タンゴール」といいます。デコボン、せとか、紅まどんな、など様々な品種が生み出されています。</p> 
19 火	セルフサンド (かしわおれパン・ ハンバーグマトソース・ キャベツソテー) ビーンズスープ	○	ぶたにくだいたずベーコン なまあげしろいんげんまめ ぶたがらとりがらぎゅうにゅう	パンパンこあぶらさとう	たまねぎにんじんホールトマト マッシュルームキャベツレモン かぶこまつなしめじにんにく	
20 水	かいせんあんかけやきそば (めん・あんかけ) あげボールのちゅうかふうに しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにくえびいか ほたてかいばしらぶたがら とりがらあげボール しろいんげんまめぎゅうにゅう	むしちゅうかさそばさとう ごまあぶらでんぶん はるさめあぶら	にんじんキャベツたまねぎ ほししいたけたけのここまつな にんにくしょうがりんご	
21 木	きびごはん けんちんじる とりのさいきょうやき あげだいたずいりこまつなソテー	○	とりにくとうふかつおぶし こんぶみそだいたずぎゅうにゅう	こめもちきびあぶら こんにやくごまあぶら さとうでんぶん	だいこんにんじんごぼう ながねぎこまつなキャベツ	
22 金	ルーローハン (むぎごはん・ぐ・ポイルやさい) スアンラータン カラマンダリン	○	ぶたにくとりにくたまごとうふ とりがらぶたがらぎゅうにゅう	こめこめつぶむぎあぶら さとうでんぶん	たけのこたまねぎほししいたけ にんにくしょうがながねぎ キャベツこまつなもやし にんじんカラマンダリン	
25 月	キムチチャーハン いらたまご はるさめのスープ いためナムル	ヨ	ぶたにくたまごとりにくなまあげ ほたてかいばしらとりがら ぶたがらハムヨーグルト	こめあぶらごまあぶら はるさめさとうごま	はくさいキムチピーマンキャベツ ながねぎもやしにんじん こまつなきりぼしだいこん	
26 火	コッペパン まめミート コーンスープ からあげポテト	○	だいたずぶたにくとりにく とりがらぶたがらぎゅうにゅう	パンあぶらさとう でんぶんじゃがいも	たまねぎにんじんセロリ しょうがにんにくこまつな クリームコーンホールコーン	<p><b>18日</b> <b>かじきのあずま煮</b> 「煮」とついています。煮物はではなく、油で揚げた魚に甘辛いタレをからめた料理です。給食が発祥と言われていて魚を食べやすくするために考案されたと言われています。</p> 
27 水	にくもりカレーうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ししゃものいそべあげメロン	○	ぶたにくあぶらあげ かつおぶしこんぶししゃも あおのりぎゅうにゅう	うどんさとうでんぶん こむぎこあぶら	もやしたまねぎしめじ ながねぎだいこん こまつなにんじんメロン	
28 木	きびごはん かきたまじる さわらのこうみそやき あぶじゃがに	○	たまごとうふわかめ かつおぶしこんぶさわら みそあぶらあげぎゅうにゅう	こめもちきびあぶら でんぶんじゃがいも こんにやくさとう	ながねぎこまつなしょうが にんにくたまねぎ にんじんしめじ	
29 金	スタミナどん(むぎごはん・ぐ) わかめスープ ひじきのあまからいため	○	ぶたにくわかめとうふとりがら ぶたがらひじきぎゅうにゅう	こめおしむぎあぶら こんにやくさとうごま ごまあぶら	たまねぎながねぎにら ほししいたけにんにくしょうが にんじんさやいんげんキャベツ	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう ヨ…飲むヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 28.8g 脂質 22.3g



# 5月予定献立表



《今月のめあて》

## 時間を守って食べよう

令和8年度 5月 給食回数 18 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	金	ホイコーロー丼(麦ご飯・具) 豆腐ともやしのスープ 中華風ひじき煮	○	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 わかめ 鶏ガラ 豚ガラ ひじき 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	キャベツ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 生姜 にんにくもやし 小松菜	<p>若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月、ゴールデンウィークが過ぎれば、再び新たなスタートです。連休明けは、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるよう、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりするようにしましょう。</p>  <p><b>7日醤油つけ麺</b> つけ汁は鶏ガラ、豚ガラ(豚骨)、かつお厚削りで出汁をとった本格的な味になっています。チャーシューも1時間以上煮込んで柔らかくしています。</p>  <p><b>11日清見オレンジ</b> 清見オレンジは温州みかんとロビタオレンジを交配させてできた果物です。みかんの味わいにオレンジのさわやかな香りが特徴で、種が少なくて食べやすくなっています。</p> <p><b>22日カラマンダリン</b> カラマンダリンは温州みかんとキングマンダリンを交配させてできた果物です。5月が旬で、「春のみかん」と呼ばれています。</p> <p>清見オレンジやカラマンダリンのように、みかん類とオレンジ類を交配させた品種を総称して「タンゴール」といいます。デコポン、せとか、紅まどなど、など様々な品種が生み出されています。</p>  <p><b>18日 かしきのあずま煮</b> 「煮」とついていますますが煮物ではなく、油で揚げた魚に甘辛いタレをからめた料理です。給食が発祥と言われている魚を食べやすくなるために考案されたと言われています。</p> 
7	木	醤油つけ麺 (麵・つけ汁・チャーシュー) 生姜塩キャベツ じゃこ入り糸こんにゃく	○	鶏ガラ 豚ガラ かつお節 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油 こんにゃく	にら 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん	
8	金	親子丼(きびご飯・具) 味噌汁 じゃがいものきんぴら いちご	○	鶏肉 卵 かつお節 昆布 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 大根 ごぼう いちご	
11	月	カレーピラフ 厚揚げとキャベツのスープ カズオとポテトのマリアソース 清見オレンジ	○	レバーソーセージ 鶏肉 生揚げ 豚ガラ 鶏ガラ かつお 牛乳	米 油 オリーブ油 でん粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ 長ねぎ 小松菜 生姜 清見オレンジ	
12	火	フレンチトースト チキンポトフ マカロニソース	○	卵 牛乳 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ ベーコン	パン 砂糖 パター 油 じゃが芋 オリーブ油 マカロニ	しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 セロリ にんにくピーマン	
13	水	スパゲッティ肉みそかけ (スパゲッティ・肉みそ) チーズポテト 美生柑	○	豚肉 大豆 味噌 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ 長ねぎ にんじん にんにく 生姜 バセリ 美生柑	
14	木	麦ご飯 ひじきふりかけ 味噌汁 鯖の唐揚げねぎソース 春雨とツナの和え物	○	ひじき かつお節 青のり 豆腐 わかめ 味噌 昆布 鯖 ツナ 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま油 春雨 ごま	長ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜 大根 生姜	
15	金	ハヤシライス(麦ご飯・具) ポイル野菜 中華ドレッシング ミニトマト	○	豚肉 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 こんにゃくドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト ビューレ キャベツ もやし 小松菜 ミニトマト	
18	月	ひじきご飯 味噌汁 かじきのあずま煮 美生柑	○	油揚げ ひじき 鶏肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 めかじき 牛乳	米 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉	にんじん ごぼう 切り干し大根 小松菜 生姜 美生柑	
19	火	セルフサンド (柏折パン・ハンバーグマトソース・ キャベツソース) ピーズスープ	○	豚肉 大豆 ベーコン 生揚げ 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	パン 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ レモン かぶ 小松菜 しめじ にんにく	
20	水	海鮮あんかけ焼きそば (麵・あんかけ) 揚げボールの中華風煮 白いんげん豆とりんごの甘煮	○	豚肉 えび いか ぼたて貝柱 豚ガラ 鶏ガラ 揚げボール 白いんげん豆 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 油	にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 りんご	
21	木	きびご飯 けんちん汁 鶏の西京焼き 揚げ大豆入り小松菜ソース	○	鶏肉 豆腐 かつお節 昆布 味噌 大豆 牛乳	米 もちきび 油 こんにゃく ごま油 砂糖 でん粉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ	
22	金	ルーロー飯(麦ご飯・具・ポイル野菜) スアンラータン カラマンダリン	○	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉	たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん カラマンダリン	
25	月	キムチチャーハン 炒り卵 春雨のスープ 炒めナムル	ヨ	豚肉 卵 鶏肉 生揚げ ぼたて貝柱 鶏ガラ 豚ガラ ハム ヨーグルト	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま	白菜キムチ ピーマン 長ねぎ もやし にんじん 小松菜 切り干し大根 キャベツ	
26	火	コッペパン 豆ミート コンスープ 唐揚げポテト	○	大豆 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	パン 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく クリームコーン ホールコーン 小松菜	
27	水	肉もりカレーうどん (うどん・つけ汁・糠野菜) ししゃもの磯辺揚げ メロン	○	豚肉 油揚げ かつお節 昆布 ししゃも 青のり 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやし 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん メロン	
28	木	きびご飯 かき玉汁 鯖の香味みそ焼き あぶじゃが煮	○	卵 豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌 油揚げ 牛乳	米 もちきび 油 でん粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	
29	金	スタミナ丼(麦ご飯・具) わかめスープ ひじきの甘辛炒め	○	豚肉 わかめ 豆腐 鶏ガラ 豚ガラ ひじき 牛乳	米 押し麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 長ねぎ にら 干しいたけ にんにく 生姜 にんじん さやいんげん キャベツ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…飲むヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー 785kcal たんぱく質 35.7g 脂質 26.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。