



# 5月の献立表

(中学校用)

多古町学校給食センター

2026年

日付	献立名	主な材料と働き						栄養価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
1 (金)	ごはん 牛乳 たらこソテー(アイス) 枝豆サラダ(減塩和風ドレッシング) こどもの日すまし汁 ★柏もち	すけとうだら かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 枝豆 キャベツ えのき草	米 コソレーク パン粉 小麦粉 砂糖 米粉 小豆 でん粉	油	839	32.7	19.8	2.6	端午の節句給食
7 (木)	ごはん ★ジョア ミニオムレツ② カリフラワーのツナサラダ ポークカレー	卵 豚肉 ツナ	牛乳 ジョア	人参 トマト	カリフラワー コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	794	29.7	18.7	3.1	
8 (金)	ごはん 牛乳 おからコロッケ(アイス) 豚肉とこんにゃくの時雨煮 むらくも汁	豚肉 鶏肉 おから 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 生姜 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 ごま	778	32.9	23.0	2.6	
11 (月)	★テーブルロール 牛乳 マヨたまカツ アスパラサラダ(イタリアドレッシング) 米粉のコーンシチュー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 アスパラガス トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 米粉 小麦粉	油 バター 生クリーム	808	28.9	32.7	3.3	
12 (火)	ごはん 牛乳 ネギ塩だれチキン ごぼうサラダ 生揚げのみそ汁 ★カル鉄ヨーグルト	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう きゅうり コーン 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 はちみつ	ごま油 マヨネーズ	773	34.5	20.8	3.1	
13 (水)	ピラフ 牛乳 コーンクリームグラタン 野菜スープ ヨーグルト和え	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ みかん 黄桃 グリンピース	米 マカロニ 小麦粉 ゼリー	油 バター	770	26.2	25.6	3.0	
14 (木)	ごはん 牛乳 春巻き 豚キムチ炒め とうもろこしスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 なら	キャベツ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし コーン	米 春雨 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	807	31.4	24.1	2.5	
15 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き キャベツのたくあん和え 豆腐とわかめのみそ汁	みそ 豚肉 わかめ 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖	ごま	711	34.7	18.1	3.2	
18 (月)	背割りコッペパン 牛乳 フランクフルト(ケチャップ) ポトフ フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ みかん 黄桃	パン 砂糖 ゼリー	油	788	28.0	33.9	3.4	
19 (火)	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ(アイス) 豚肉と大根のうま煮 はんぺんのすまし汁 ★ブルーベリーパレット	あじ 豚肉 はんぺん 豆腐 大豆	牛乳 あおさのり	人参 小松菜	枝豆 大根 椎茸 玉ねぎ 平茸 ブルーベリー	米 パン粉 小麦粉 砂糖 米粉	油	822	33.3	22.1	2.5	
20 (水)	ごはん 牛乳 ならまんじゅう② ジャージャン豆腐 もやし和え	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	人参 なら 小松菜 いんげん	キャベツ 椎茸 もやし 生姜 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 葱	米 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油	848	29.9	29.0	2.7	
21 (木)	ごはん ★ジョアプレーン ツナオムレツ こんにゃくサラダ(減塩和風ドレッシング) チキンカレー	卵 ツナ 鶏肉	牛乳 ジョア	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	油 カレールウ マヨネーズ	760	30.2	15.6	3.0	
22 (金)	ごはん 牛乳 鉄腕しゅうまい② 春雨入り野菜炒め けんちん汁	豚肉 鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 もやし ごぼう 大根 キャベツ	米 砂糖 小麦粉 春雨 里芋	油	736	28.2	21.2	2.2	
25 (月)	★ハンズパン 牛乳 ほきタルタルフライ フレンチキャベツ ポークビーンズ	ほき 豚肉 大豆	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ グリンピース	パン でん粉 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ	761	34.4	27.3	3.0	
26 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース わかめとコーンのサラダ(ごまドレッシング) 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ マヨネーズ	砂糖 ごま	米油	765	30.4	24.0	2.6	
27 (水)	ごはん(たまごふりかけ) 牛乳 さわら西京焼き ひじきと枝豆の炒り煮 豚汁	豚肉 さわら 卵 かつお節 みそ 油揚げ 豆腐 あじけすり節 さつま揚げ	牛乳 のり ひじき	人参	枝豆 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 里芋	ごま油 ごま油	729	35.3	21.0	2.9	
28 (木)	ごはん 牛乳 えび揚げ餃子③ 八宝菜 杏仁フルーツ	えび 豚肉 いか うすらの卵	牛乳	人参	葱 生姜 玉ねぎ 白菜 きくらげ みかん 黄桃 バインアップル	米 砂糖 でん粉 米粉 小麦粉 杏仁豆腐	油 ごま油	907	36.5	27.5	2.2	
29 (金)	ごはん 牛乳 親子焼② 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ★麦芽ゼリー	鶏肉 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 三つ葉	玉ねぎ 切干大根 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ココア	784	30.6	19.5	2.8	

( )はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	830	34.2	18.4~27.6	2.5g未満	*脂質の基準値は摂取エネルギーの25~30%
----------	-----	------	-----------	--------	------------------------



給食では、いろいろな食材や料理の味を経験してもらうため、地元の野菜や旬の食材、郷土料理、世界の料理などさまざまなものを取り入れています。  
そのため、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。  
献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



# 5月 給食たより

令和8年5月発行  
多古町学校給食センター

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度がはじまり1か月がたちましたね。みなさん、新しい環境には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。



<p><b>しよく じ 食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p>	<p><b>ずい みん 睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<p><b>うん どう 運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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。</p>
--	--	---



## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で本来は別の行事です

