

# 令和8年 5月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な材料						
			体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)		
			1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂	
端午の節句	1(金) たけのこごはん 牛乳 わかめのすまし汁 ほっけの塩焼き キャベツのごま和え 柏餅	642kcal 32.0g	747kcal 37.5g	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ ほっけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	たけのこ ごぼう たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう かしわもち	あぶら ごま
	7(木) ごはん 牛乳 オニオンスープ チーズ風ソース インハンバーグ コーンサラダ	618kcal 16.5g	732kcal 18.9g	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	8(金) チキンカレー 牛乳 ツナサラダ	627kcal 23.1g	748kcal 27.2g	とりにく あぶらあげ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 新茶	11(月) お茶ごはん 牛乳 すいとん きびなごの米粉フライ(小2尾:中3尾) 茎わかめサラダ	616kcal 22.0g	745kcal 26.4g	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご くきわかめ	こなちや にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	こめ すいとん さとう こめパンこ	あぶら
こつこつ	12(火) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 だし巻きたまご 大豆のひじき煮	624kcal 28.0g	741kcal 33.0g	とうふ あぶらあげ みそ たまご だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ さいいんげん	たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	
	13(水) ごはん 牛乳 肉団子スープ メバルの照り焼き チンゲンサイともやしの和え物	615kcal 28.0g	731kcal 32.9g	ミートボール めばる ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	えのきたけ キャベツ もやし	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら
世界の味 韓国	14(木) チュモツパ(ごはん・チュモツパの具・韓国(のり) 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン	637kcal 27.2g	761kcal 32.3g	とうふ とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ しょうが にんにく しろねぎ キャベツ コーン たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
お誕生日	15(金) フォカッチャ 牛乳 春の豆乳クリームペンネ 焼きウインナー(小1本:中2本) たまねぎサラダ 温州みかんゼリー	629kcal 24.4g	780kcal 31.7g	ベーコン とうにゅう チキンウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	マッシュルーム たまねぎ きゅうり	フォカッチャ マカロニ さとう みかんゼリー	マヨネーズ
	18(月) ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 とりにく 鶏肉のスタミナ焼き ビーフンサラダ	627kcal 30.8g	749kcal 36.8g	あぶらあげ みそ とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	えのきたけ もやし しろねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう ビーフン	ごまあぶら あぶら
食育の日	19(火) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さば やき きぼ だいこんに 鯖のしょうが焼き 切り干し大根煮	661kcal 27.7g	784kcal 32.5g	かまぼこ とうふ さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さいいんげん	たまねぎ しょうが えだまめ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ でんぶん さとう	
	20(水) わかめごはん 牛乳 クイッティオスープ こめこ 米粉のハムカツ こんにやくサラダ	647kcal 20.4g	773kcal 23.8g	ベーコン ハム ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく キャベツ コーン きゅうり	こめ クイッティオ さとう こめこ じゃがいも	あぶら
カムカム	21(木) ごはん 牛乳 肉じゃが やきししゃも(2尾) きゅうりの梅和え	637kcal 27.9g	750kcal 32.0g	ぎゅうにゅう あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さいいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく きゅうり もやし キャベツ うめ みえんどう	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	22(金) ごはん 牛乳 けんちん汁 ぶたにく あまぜ やさい いそか あ 豚肉の甘酢あん 野菜の磯香和え	648kcal 26.9g	775kcal 32.0g	とうふ ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	こんにやく だいこん ごぼう しょうが しろねぎ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
世界の味 中国	25(月) ごはん 牛乳 マーボー豆腐 こめこ やき しょう こ ちゅうこ はるさめ 米粉の焼きしゅうまい(小2個:中3個) 春雨サラダ	673kcal 28.4g	822kcal 34.7g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
旬の味 かつお	26(火) ごはん 牛乳 吉野汁 かつお こまつな 鯉のごまみそがらめ 小松菜のおひたし	652kcal 32.7g	779kcal 39.1g	とりにく とうふ かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
	27(水) ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ	624kcal 22.0g	745kcal 25.8g	ぎゅうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ みえんどう マッシュルーム キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 実えんどう	28(木) えんどうごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さわら ふうみや ごもく 鯖のレモン風味焼き 五目きんぴら	630kcal 32.1g	748kcal 37.9g	あぶらあげ とうふ みそ さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	みえんどう たまねぎ ぶなしめじ レモン ごぼう こんにやく	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま
まめまめ	29(金) コッパパン 牛乳 カレーポークビーンズ カルツォーネ キャベツサラダ	670kcal 26.3g	789kcal 31.0g	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッパパン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら

学校給食摂取基準

650  
21~33

830  
27~42

\* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

\* 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

\* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ)

## 給食クイズ王をめざそう!

問題1: アスパラガスの名前の由来はなんですか?

- ①明日にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食べるとおなら(ガス)が出るから
- ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から

正解: ③ 新芽の言葉「アスパラ」から来ています。ギリシャ語で「新芽」を意味する言葉から来ています。

③: 正解

問題2: 赤い梅干しは何で色をつけているのですか?

- ①紫キャベツ
- ②赤しそ
- ③赤ピーマ

正解: ② 赤しそです。赤しそは、梅干しに色を付けています。

②: 正解

今月の地場野菜

小松菜

実えんどう

玉ねぎ

きゅうり

チンゲン菜

