



令和 8 年 5 月 献立表



新城市学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						小学校	中学校	
		【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる				
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
端午の節句(こどもの日) 献立										
1 金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		603 kcal	745 kcal
	かつおのフライ	かつお					小麦粉 パン粉	油	24.5 g	29.1 g
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	切干し大根				14.0 g	15.7 g
	若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	大根 たけのこ えのきたけ					
	かしわ餅						あずき 上新粉 砂糖			
7 木	ひじき丼	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆 コーン しょうが		ごはん てんぷん 砂糖	ごま油	623 kcal	775 kcal
	牛乳		牛乳						27.2 g	32.2 g
	たまねぎのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ		じゃがいも		21.2 g	24.0 g
8 金	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう しいたけ こんにゃく		白玉うどん	ごま油	642 kcal	749 kcal
	牛乳		牛乳						39.4 g	45.9 g
	大豆と小煮干しの揚げ煮	大豆	小魚				てんぷん 砂糖	油 ごま	24.6 g	28.0 g
11 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		686 kcal	852 kcal
	ドライカレー	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		米粉のカレールー		23.9 g	28.1 g
	フルーツポンチ				パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ		砂糖		22.8 g	25.8 g
12 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		690 kcal	858 kcal
	まぐろの甘辛あえ	まぐろ 大豆					てんぷん 米粉 砂糖	油	38.6 g	46.0 g
	赤しそあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり				22.9 g	26.2 g
	土佐煮	鶏肉 生揚げ 花かつお		にんじん	たけのこ こんにゃく しいたけ 枝豆		砂糖	ごま油		
13 水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		639 kcal	796 kcal
	肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖	油	27.0 g	31.9 g
	ごまつなあえ	ツナ		ほうれん草 にんじん	切干し大根 コーン		砂糖	ごま	20.7 g	23.4 g
14 木	たけのこごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ たけのこ 枝豆		ごはん 砂糖	油	678 kcal	784 kcal
	米粉のコロッケ	豚肉 牛肉		にんじん バセリ	たまねぎ		じゃがいも 砂糖 米粉/パン粉 米粉	油	24.4 g	27.7 g
	たくあんあえ			ほうれん草	キャベツ 大根漬 切干し大根				22.9 g	24.3 g
	いなか汁	生揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく		じゃがいも			
15 金	塩ラーメン 牛乳	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン きくらげ		ラーメン	油 ごま油	662 kcal	769 kcal
	春巻き	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ		てんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	25.8 g	29.5 g
	ナムル			ほうれん草 にんじん	切干し大根			ごま ごま油	24.1 g	27.6 g
18 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		620 kcal	780 kcal
	あじのかば焼き	あじ					てんぷん 砂糖	油	25.7 g	30.7 g
	大豆サラダ	大豆			キャベツ きゅうり コーン			ノンエッグマヨネーズ	21.4 g	24.8 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 しいたけ		じゃがいも			
地産地消の日 * しんしろ茶 *										
19 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		605 kcal	779 kcal
	ちくわのしんしろ茶天ぷら	ちくわ		しんしろ茶			小麦粉 米粉	油	22.2 g	27.4 g
	ごまキャベツ				キャベツ きゅうり			ごま	18.9 g	22.3 g
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ		じゃがいも			
20 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳				パン		655 kcal	747 kcal
	ハンバーグのケチャップソースがけ	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ		砂糖 米粉 てんぷん	ラード	26.4 g	29.9 g
	ポテトサラダ				きゅうり コーン		じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	27.2 g	30.7 g
	キャベツのスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しめじ			油		
21 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		624 kcal	779 kcal
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ 切干し大根 キャベツ		砂糖	ごま 油	28.8 g	33.8 g
	八杯汁	豆腐 油揚げ		にんじん ほうれん草	大根 ごぼう しいたけ		てんぷん		19.7 g	22.3 g
22 金	チャンポンめん	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし コーン しょうが漬		ソフトめん	油 ごま油	623 kcal	734 kcal
	牛乳		牛乳						26.5 g	30.8 g
	杏仁豆腐		乳成分 れん乳		黄桃 パイン		砂糖 てんぷん		16.2 g	17.9 g
25 月	シャキシャキそぼろ丼 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん コーン 切干し大根		ごはん 砂糖 てんぷん	ごま油	657 kcal	805 kcal
	すまし汁	生揚げ かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	大根 しめじ				25.5 g	30.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						19.8 g	22.2 g
26 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		651 kcal	826 kcal
	揚げ豆腐のおろしソースがけ	豆腐 大豆粉			大根		砂糖 米粉 てんぷん	油	22.9 g	27.6 g
	ごまマヨあえ			ほうれん草	切干し大根 コーン		ごま	ノンエッグマヨネーズ	24.3 g	29.4 g
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ					
27 水	くろロールパン 牛乳		牛乳				パン 黒砂糖		693 kcal	846 kcal
	プレーンオムレツ	卵	乳成分				小麦てんぷん 砂糖	油	31.7 g	38.1 g
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ			イタリアンドレッシング	24.2 g	28.2 g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん バセリ	たまねぎ		じゃがいも	油		
28 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		641 kcal	799 kcal
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく 切干し大根		砂糖 てんぷん	ごま油	29.9 g	35.2 g
	うずら卵とわかめのスープ	鶏肉 うずら卵	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ コーン			油	22.8 g	26.2 g
29 金	きしめん 牛乳		牛乳				きしめん		680 kcal	793 kcal
	かき揚げきしめんの汁	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ				25.0 g	28.7 g
	じゃがいものかき揚げ	ちくわ			たまねぎ ごぼう 枝豆		じゃがいも 小麦粉 米粉	油	23.1 g	26.1 g

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります