

令和8年度

5月の献立表

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
1	金	牛乳	ぎゅうにゅう			594	
		八十八夜(2日)&こどもの日(5日)献立	ぎゅうにゅう				
		中華おこわ	とりにく えび やきぶた ほしえい	こめ もちこめ あぶら さとう	にんじん しめじ グリンピース		
		いかにんにく揚げ	いか	かたくりこ はくりきこ あぶら	にんにく しょうが		
		ザーサイスープ	ぶたにく とうふ	ごま油	にんじん たまねぎ ザーサイ しょうが チンゲンサイ		
抹茶ミルクゼリー	ぎゅうにゅう かんてん	さとう あまなっとう	まっちゃ	28.7	18.5		
7	木	牛乳	ぎゅうにゅう			607	
		みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごま	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ こまつな はくさい とうもろこし		
		野菜チップス		さつまいも あぶら	ごぼう れんこん		
		くだもの			カラマンダリン(かんきつ類)		
23.0	18.1						
8	金	牛乳	ぎゅうにゅう			595	
		お赤飯	ささげ	こめ もちこめ ごま			
		鱈の照り焼き	さわら		しょうが		
		大豆のいそ煮	だいず とりにく ひじき	あぶら こんにやく さとう	にんじん さやいんげん		
		お祝いすまし汁	なると		えのきたけ みつば こまつな だいこん		
		紅白ゼリー	かんてん カルビス	さとう いちごシロップ			
28.8	17.2						
11	月	牛乳	ぎゅうにゅう			602	
		西湖(シーホー)豆腐丼	ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく トマト エリンギ にんじん ねぎ		
		春雨ナムル	ハム	はるさめ あぶら さとう	もやし とうもろこし きゅうり		
		くだもの			きよみ(かんきつ類)		
24.1	18.7						
12	火	牛乳	ぎゅうにゅう			586	
		メキシカンピラフ	とりにく	こめ 乳不使用マーガリン あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム		
		野菜スープ	ベーコン	あぶら	セロリ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん りんご		
20.5	19.8						
13	水	牛乳	ぎゅうにゅう			609	
		1年生グリーンピースのさやむき	ぎゅうにゅう				
		グリーンピースごはん	ごはん	ごはん	グリーンピース		
		新じゃがのそぼろ煮	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ れんこん エリンギ にんじん さやいんげん		
のり和え	のり		にんじん もやし えのき こまつな				
23.0	17.7						
14	木	牛乳	ぎゅうにゅう			588	
		ツナとトマトのスパゲティ	とりにく ツナ	スパゲティ あぶら さとう 乳不使用マーガリン	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		
		揚げじゃが芋入りサラダ		あぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		くだもの			ニューサマーオレンジ(かんきつ類)		
24.6	21.1						
15	金	牛乳	ぎゅうにゅう			610	
		ごはん	のり	こめ さとう			
		手作りのりのつくだ煮	のり				
		シヤモのなんばん漬け	ししゃも	あぶら はくりきこ かたくりこ さとう	ねぎ		
		五目きんぴら		あぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう ピーマン		
		とん汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら こんにやく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
29.5	17.7						
18	月	牛乳	ぎゅうにゅう			591	
		きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう			
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん		
		ABCスープ	とりにく ベーコン	あぶら じゃがいも ABCマカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト		
22.0	27.9						
19	火	牛乳	ぎゅうにゅう			588	
		ゆかりごはん		ごはん	赤しそ		
		卵焼き	たまご さくらえび	さとう かたくりこ	とうもろこし にんじん にら		
		春雨のごま酢	あぶらあげ	はるさめ さとう あぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ブロッコリー		
		みそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ みそ		ねぎ		
27.2	19.4						

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)の数値をのせています。
低学年(1、2年生)は約0.9倍、高学年(5、6年生)は約1.1倍になります。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal		
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g	
20	水	牛乳	ぎゅうにゅう			602	23.1	17.0
		チリビーンズライス	ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも パター	にんにく たまねぎ にんじん トマト			
		青菜とコーンのソテー くだもの		あぶら	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし セミノール(かんきつ類)			
21	木	牛乳	ぎゅうにゅう			583	25.6	12.8
		ごはん		こめ				
		肉じゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん			
		海そうサラダ 甘夏	わかめ	あぶら さとう	もやし とうもろこし きゅうり あまなつ(かんきつ類)			
22	金	牛乳	ぎゅうにゅう			646	22.2	16.9
		ポークカレー	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん			
		コーンサラダ		さとう	キャベツ きゅうり もやし にんじん とうもろこし			
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース			
25	月	牛乳	ぎゅうにゅう			589	30.6	17.7
		ごはん		こめ				
		初がつおの揚げ煮	かつお	かたくりこ こめこ あぶら さとう	しょうが			
		カリカリ油揚げのサラダ ねめこのみそ汁	油揚げ とうふ みそ	さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん なめこ ねぎ			
26	火	牛乳	ぎゅうにゅう			621	27.9	14.4
		回鍋肉(ホイコーロー)丼	ぶたにく みそ	こめ あぶら こんにゃく さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ			
		きのこのスープ	とりにく とうふ	かたくりこ あぶら	にんじん きくらげ しめじ えのき チンゲンサイ			
		フルーツ杏仁豆腐	かんてん とうにゅう	さとう	みかん りんご			
27	水	牛乳	ぎゅうにゅう			611	26.8	20.1
		ごはん		こめ				
		厚揚げの中華煮	なまあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな にんにく しょうが			
		春雨サラダ 茹でそら豆		はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん もやし きゅうり そらまめ			
28	木	牛乳	ぎゅうにゅう			591	25.6	18.9
		鮭ずし	さけ たまご	こめ さとう あぶら ごま	こまつな			
		ちくぜん煮	とりにく	あぶら こんにゃく さとう	にんじん れんこん だいこん ごぼう さやいんげん			
		豆腐汁	とうふ かまぼこ	かたくりこ	にんじん こまつな ねぎ しょうが			
29	金	牛乳	ぎゅうにゅう			584	24.8	22.3
		ジャンバラヤ	ウインナー とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト			
		ガンボスープ くだもの	ぶたにく ベーコン	あぶら はくりきこ	たまねぎ にんにく オクラ トマト ピーマン 青肉メロン			

手の大きさに合ったはしを選ぼう

はしを上手に使うためには、自分の手の大きさに合ったものを使うことが大切です。はしを持った時に最も美しく、使いやすいとされる長さは、親指と人差し指を直角に開き、それぞれの指先を結んだ長さの1.5倍です。これを、昔の長さの単位であらわすと、「ひとあたと半」といいます。



端午の節句に何食べる？

端午の節句の食べ物は、かしわもちやちまきが代表的ですが、地域によって違いもあります。あなたの地域では何を食べて祝いますか？



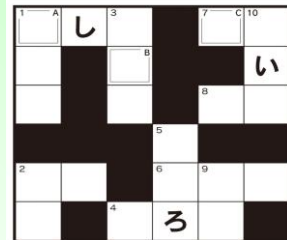
「給食ニュース」編集部X公式アカウント(@shonen_kyushoku)で、投票を受けつけます(2026年4月23日まで)。投票結果は「X」で発表します。

二次元コードから投票してね!



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



A, B, Cの文字を当てはめてみよう → A □ B □ C □ の日

夕方のカキ

- 1 料理や紅茶に入れる甘い調味料
- 2 出世魚のひとつ
- 3 湯州〇〇
- 4 ごはんはエネルギーとなる〇〇〇のグループ
- 5 保存食は箱の人の〇〇
- 6 皮にしま模様がある果物

ヨコのカキ

- 1 豚を生で食べる
- 2 ビタミンB1が豊富な〇〇肉
- 4 ヨーグルトに入れるのは〇〇〇べらの薬肉
- 6 ビタミンCが多い赤い果物
- 7 紫色の野菜で、生産量1位は高知県
- 8 足が10本ある軟体動物

