



# 小学校 5月分 学校給食献立表



令和8年度

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて		主に体をつくる もとなる食品 (あか)		主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)		主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)		エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主 食 等	副 食								
1	金	しよくパン くらまめきなこクリーム	○ トマトオムレツ アスパラのソテー ラビオリスープ	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン しめじ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	しよくパン くらまめきなこクリーム さとう じゃがいも なたねあぶら ラビオリ	551	★5月は、新茶の季節です!福岡県の八女(やめ)市は、お茶の名産地として有名で、八女茶は、甘くてコクがあり、うまみが強いという特徴があります。8日は、八女茶を使ったムースが登場します!味わって食べてみましょう。	
4	月	みどりのひ									
5	火	こどものひ									
6	水	ふりかえきゅうじつ									
7	木	むぎごはん (ハヤシライス)	○ ハヤシライス はなやさいサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ カリフラワー コーン	こめ なたねあぶら むぎ ごま さとう	632		
8	金	しよくパン いちごジャム	○ とりにくとカシューナッツのあげからめ やさいスープ やめちやムース	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	しよくパン さとう なたねあぶら いちごジャム てんぷん カシューナッツ やめちやムース	681		
11	月	ごはん	○ ハンバーグ ジャポネソースがけ ゆかりあえ とうふのすましじる	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかしそ	たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく えのきたけ キャベツ もやし	こめ なたねあぶら さとう	603	★イタリアでは、パスタ料理がよく食べられます。「ペンネ」はパスタの一種で、ペン先の形に似ていることから名付けられました。トマトとひき肉で作った、ポロネゼソースでいただきます。また、イタリアは海に囲まれており、海の幸も有名です。サラダには、イタリア料理ではおなじみの「たこ」が入っています。	
12	火	しよくパン チョコだいたいずクリーム	○ やさいとウインナーのソテー にくだんごスープ ヨーグルト	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	しよくパン チョコだいたいずクリーム でんぷん なたねあぶら さとう	544		
13	水	ごはん	○ カツオカツ きりぼしだいこんのうまに こまつなのみそしる	かつお とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	こめ パンこ なたねあぶら こむぎこ さとう	613		
14	木	ごはん	○ ジャー جانとうふ バンサンスー	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう なたねあぶら でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら	601		
15	金	せかいのりょうり イタリア クレセントロールパン	○ ペンネボロネーゼ たことブロッコリーのサラダ	ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	クレセントロールパン なたねあぶら ペンネマカロニ さとう じゃがいも	551		
18	月	ごはん(すくなめ) ひじきふりかけ	○ ごもくうどん やさいのごまマヨあえ	かつおぶし あじ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん ねぎ	しいたけ キャベツ きゅうり	こめ ごま さとう マヨネーズ うどん	562	★いわしのあぶら分には、「DHA」や「EPA」という成分が含まれており、脳の働きを良くする効果があります。いわしは骨ごと食べると、カルシウムもたくさんとることができます。	
19	火	せわりコッペパン (チリドッグ)	○ チリコンカン ツナサラダ	あかいんげん まめ だいず ぶたにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン なたねあぶら じゃがいも さとう	520	★皿うどんは、長崎県の郷土料理です。同じく長崎発祥のちゃんぽんを汁なしで作った料理から生まれて、広まっていったと言われています。	
20	水	ごはん	○ いわしのおかか きんぴらごぼう かきたまじる	いわし かつおぶし さつまあげ たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ なたねあぶら さとう ごま でんぷん	596		
21	木	むぎごはん (ポークカレーライス)	○ ポークカレー こんにやくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく きゅうり コーン もやし キャベツ	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	600		
22	金	ながさきけんのりょうり こくとうコッペパン	○ さらうどん もやしのちゅうかあえ	ぶたにく いか かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり もやし	こくとうパン なたねあぶら さらうどんめん ごま さとう ごまあぶら	621		
25	月	ごはん	○ けんさんやさいのたまごやき きりぼしだいこんサラダ じゃがいものみそしる	たまご みそ ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん コーン えだまめ	こめ でんぷん マヨネーズ さとう ごま じゃがいも	590	★25日の卵焼きには、福岡県で作られた野菜(小松菜、えのきたけ、ねぎ、にんじん)が入っています。小さく刻んでありますが、味わって食べてみましょう。地域で生産されたものを、その地域で消費することを「地産地消」と言います。	
26	火	しよくパン りんごジャム	○ てりやきチキン やさいのレモンあえ コンソメスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが もやし たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	しよくパン なたねあぶら りんごジャム さとう	540		
27	水	ごはん	○ こうやどうふのもの わふうサラダ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり	こめ なたねあぶら さといも ごま さとう	578		
28	木	ごはん	○ ぶたにくとキャベツのみそいため はるさめスープ	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ りんご にんにく えのきたけ きくらげ	こめ なたねあぶら さとう はるさめ	583		
29	金	かしわパン (メンチカツバーガー)	○ メンチカツ・1しよくソース ゆでやさい ミネストローネ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり	かしわパン パンこ なたねあぶら でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	573		

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★5月の鞍手町の地場産物は「キャベツ」を予定しています。

