


令和8年度5月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>食べたことのない食材に注意を!</p> <p>4月のきゅうしょく通信でもお知らせしましたが、5月の給食からは、ナッツなどの種実類を使用しています。ナッツや甲殻類は、「学校給食で初めて食べて食物アレルギーを発症した。」という事例の多い食材です。不安な場合は事前にご家庭で食べていただきお子さんが安心して学校給食を食べられるようにご協力をお願いいたします。</p>  			<p>5月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 645Kcal 中 800Kcal</p> <p>たんぱく質 小 26.9g 中 33.4g</p> <p>脂質 小 26.9g (エネルギーに対して) 中 25.9%</p>	<p>1日</p> <p>④シャキシャキそぼろごはんの具 ①牛乳</p> <p>かける</p>  <p>②ごはん ③みそけんちん汁</p>  <p>小 664 kcal 中 816 kcal たんぱく質 小 25.6g 中 31.5g</p>
	<p>5月8日(金) 「豚みそ」 ピーナッツ使用</p> <p>5月28日(木) 「アーモンドサラダ」 アーモンド使用</p> 				
献立	<p>4日</p> <p>みどりの日</p>  <p>エネルギー 小 24.6g たんぱく質</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p>  <p>エネルギー 小 25.9g たんぱく質</p>	<p>6日</p> <p>振替休日</p>  <p>エネルギー 小 23.5g たんぱく質</p>	<p>7日</p> <p>④フルーツポンチ ①牛乳</p>  <p>②バターパン ③ミートスパゲッティ</p>  <p>小 681 kcal 中 905 kcal たんぱく質 小 26.2g 中 33.9g</p>	<p>8日</p> <p>④豚みそ ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③高野豆腐の煮物</p>  <p>小 703 kcal 中 856 kcal たんぱく質 小 32.8g 中 39.8g</p>
献立	<p>11日</p> <p>④和風サラダ ①牛乳</p>  <p>かける</p> <p>②ごはん ③ポークカレー</p>  <p>エネルギー 小 667 kcal 中 826 kcal たんぱく質 小 24.6g 中 31.4g</p>	<p>12日</p> <p>④鶏レバーのオーロラソース和え ①牛乳</p>  <p>⑤サワーキャベツ</p> <p>②ミルクパン ③もずくスープ</p>  <p>エネルギー 小 604 kcal 中 755 kcal たんぱく質 小 30.2g 中 36.8g</p>	<p>13日</p> <p>④ごもくあ ①牛乳</p>  <p>⑤ひじきのり</p> <p>②ごはん ③豚じゃが</p>  <p>エネルギー 小 653 kcal 中 788 kcal たんぱく質 小 23.5g 中 28.3g</p>	<p>14日</p> <p>④ツナサンドの具 ①牛乳</p>  <p>はさむ</p> <p>②たてわりコッパン ③コーンチャウダー</p>  <p>エネルギー 小 619 kcal 中 819 kcal たんぱく質 小 31.8g 中 42.8g</p>	<p>15日</p> <p>④チキンライス ①牛乳</p>  <p>まぜる</p> <p>②ごはん ③ふわふわ朝スープ</p>  <p>エネルギー 小 654 kcal 中 794 kcal たんぱく質 小 27.7g 中 33.7g</p>
献立	<p>18日</p> <p>④中華サラダ ①牛乳</p>  <p>かけてもOK</p> <p>②ごはん ③ジャージャー豆腐</p>  <p>エネルギー 小 642 kcal 中 783 kcal たんぱく質 小 23.5g 中 28.3g</p>	<p>19日</p> <p>④オムレツのトマトソースかけ ①牛乳</p>  <p>⑤レーズンクリーム</p> <p>②コッパン ③ポトフ</p>  <p>エネルギー 小 661 kcal 中 842 kcal たんぱく質 小 25.9g 中 32.9g</p>	<p>20日</p> <p>④さつま芋の具 ①牛乳</p>  <p>⑤ももゼリー</p> <p>まぜる</p> <p>②すしめし ③根菜汁</p>  <p>エネルギー 小 616 kcal 中 759 kcal たんぱく質 小 23.0g 中 28.7g</p>	<p>21日</p> <p>④アップルポンチ ①牛乳</p>  <p>②バターパン ③カラフルビーンズ</p>  <p>エネルギー 小 648 kcal 中 864 kcal たんぱく質 小 26.3g 中 35.3g</p>	<p>22日</p> <p>④きびなごの磯辺フライ ①牛乳</p>  <p>⑤ゆかりあえ</p> <p>②ごはん ③キャベツのみそ汁</p>  <p>エネルギー 小 630 kcal 中 767 kcal たんぱく質 小 25.7g 中 31.3g</p>
献立	<p>25日</p> <p>④厚揚げのそぼろみそかけ ①牛乳</p>  <p>⑥きざみのり</p> <p>⑤鶏飯の具</p> <p>②ごはん ③鶏飯のスープ</p>  <p>エネルギー 小 640 kcal 中 781 kcal たんぱく質 小 28.4g 中 34.7g</p>	<p>26日</p> <p>④白身魚フライ ⑤ポイルキャベツ ①牛乳</p>  <p>⑥ノンエッグタルタルソース</p> <p>はさむ</p> <p>②バーガーパン ③中華コンスープ</p>  <p>エネルギー 小 635 kcal 中 761 kcal たんぱく質 小 27.4g 中 32.2g</p>	<p>27日</p> <p>④キムチチャーハンの具 ①牛乳</p>  <p>まぜる</p> <p>②ごはん ③とうふといかの中華煮</p>  <p>エネルギー 小 608 kcal 中 736 kcal たんぱく質 小 31.0g 中 37.6g</p>	<p>28日</p> <p>④アーモンドサラダ ①牛乳</p>  <p>⑤チーズ</p> <p>②コッパン ③カレーうどん</p>  <p>エネルギー 小 615 kcal 中 758 kcal たんぱく質 小 26.2g 中 32.0g</p>	<p>29日</p> <p>④いわしのしょうが煮 ⑤二色なます ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③豚汁</p>  <p>エネルギー 小 669 kcal 中 792 kcal たんぱく質 小 25.5g 中 30.2g</p>

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和8年度5月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>食べたことのない食材に注意を!</p> <p>4月のきゅうしょく通信でもお知らせしましたが、5月の給食からは、ナッツなどの種実類を使用しています。ナッツや甲殻類は、「学校給食で初めて食べて食物アレルギーを発症した。」という事例の多い食材です。不安な場合は事前にご家庭で食べていただきお子さんが安心して学校給食を食べられるようにご協力お願いいたします。</p>			<p>5月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 645Kcal 中 800Kcal たんぱく質 小 26.9g 中 33.4g 脂質 小 26.9g 中 25.9% (エネルギーに対して)</p>	
	<p>5月8日(金) 「豚みそ」 ピーナッツ使用</p>			<p>5月28日(木) 「アーモンドサラダ」 アーモンド使用</p>	
	<p>主に体つくるものになるもの</p> <p>主に体の調子を整えるもの</p> <p>主に熱や力になるもの</p> <p>調味料等</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>			<p>1日</p> <p>④シャキシャキそぼろごはんの具 ①牛乳</p> <p>かける</p> <p>②ごはん ③みそけんちん汁</p> <p>①牛乳 ③とうふ ④小麦</p> <p>④ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆</p> <p>③にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ</p> <p>しょうが こんにやく ④枝豆 玉ねぎ</p> <p>干切大根 コーン</p> <p>②米 強化米 ③さいとも 油 ④さとう 油</p> <p>③煮干し(だし用) 酒 ④酒 みりん</p> <p>薄口しょうゆ 濃口しょうゆ</p> <p>小 664 kcal 中 816 kcal 小 25.6g 中 31.5g</p>	
献立	4日	5日	6日	7日	8日
	<p>みどりの日</p> <p>こどもの日</p> <p>振替休日</p>			<p>④フルーツポンチ ①牛乳</p> <p>②バターパン ③ミートスパゲティ</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 大豆ミート</p> <p>ひきわり大豆 チーズ</p> <p>③にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム</p> <p>にんにく トマトピューレ ④みかん缶 もも缶</p> <p>パイン缶 ダイゼリー(ぶどう果汁)</p> <p>④ごぼう</p> <p>②バターパン ③スパゲティ オリーブオイル</p> <p>⑤ナタデココ ダイゼリー(さとう)</p> <p>③赤ワイン ケチャップ ウスターソース</p> <p>デミグラスソース 塩 こしょう</p> <p>薄口しょうゆ 酒 みりん ④みりん</p> <p>小 681 kcal 中 905 kcal 小 26.2g 中 33.9g</p>	
	<p>④和風サラダ ①牛乳</p> <p>②ごはん ③ポークカレー</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク</p> <p>チーズ ヨーグルト ④わかめ</p> <p>③にんじん 玉ねぎ グリンピース リンごピューレ</p> <p>ブルーベリー にんにく ④にんじん きゅうり</p> <p>キャベツ もやし コーン レモン果汁</p> <p>②米 強化米 ③じゃがいも パター</p> <p>④さとう</p> <p>③カレールウ ウスターソース 赤ワイン</p> <p>ケチャップ ④薄口しょうゆ</p> <p>小 667 kcal 中 826 kcal 小 24.6g 中 31.4g</p>			<p>④鶏レバーのオーロラソース和え ①牛乳</p> <p>⑤サワーキャベツ</p> <p>②ミルクパン ③もずくスープ</p> <p>①牛乳 ③とり肉 とうふ もずく</p> <p>④とり肝(とり肝 みそ) 米みそ ひきわり大豆</p> <p>③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ</p> <p>④しょうが にんにく</p> <p>⑤キャベツ もやし レモン果汁</p> <p>②ミルクパン ③でんぶん ごま油</p> <p>④とり肝(でんぶん さとう 油) さとう 油</p> <p>⑤さとう 油</p> <p>③酒みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ 中華スープ</p> <p>④とり肝(しょうゆ 香辛料 酢) 酒みりん 薄口しょうゆ</p> <p>ケチャップ ウスターソース ⑤薄口しょうゆ 酢</p> <p>小 604 kcal 中 755 kcal 小 30.2g 中 36.8g</p>	
	<p>⑤ひじきり ①牛乳</p> <p>④五目おえ</p> <p>②ごはん ③豚じゃが</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 生あげ</p> <p>⑤のり ひじき にぼし かつお</p> <p>③にんじん いんげん 玉ねぎ しいたけ しょうが</p> <p>つきこんにやく ④にんじん きゅうり</p> <p>キャベツ コーン たくあんづけ(塩押だいこん)</p> <p>②米 強化米 ③油 じゃがいも さとう</p> <p>④たくあんづけ(さとう) ごま すりごま さとう</p> <p>ごま油 ⑤水あめ さとう</p> <p>③かつお節(だし用) 酒 みりん 薄口しょうゆ</p> <p>濃口しょうゆ ④たくあんづけ(酢 塩)</p> <p>薄口しょうゆ 酢 ⑤しょうゆ みりん</p> <p>小 653 kcal 中 788 kcal 小 23.5g 中 28.3g</p>			<p>④ツナサンドの具 ①牛乳</p> <p>はさむ</p> <p>②たてわりコッパン ③コーンチャウダー</p> <p>①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト</p> <p>牛乳 スキムミルク ④きはだまぐろ</p> <p>③にんじん ホウレンソウ 玉ねぎ</p> <p>クリームコーン コーン にんにく</p> <p>④ごぼう 枝豆</p> <p>②たてわりコッパン ③じゃがいも 油</p> <p>④油 ノンエッグマヨネーズ</p> <p>③チキンピジョン ホワイトルウ 塩 こしょう</p> <p>④野菜スープ 塩 酒 みりん 薄口しょうゆ</p> <p>小 619 kcal 中 819 kcal 小 31.8g 中 42.8g</p>	
<p>④和風サラダ ①牛乳</p> <p>②ごはん ③ポークカレー</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク</p> <p>チーズ ヨーグルト ④わかめ</p> <p>③にんじん 玉ねぎ グリンピース リンごピューレ</p> <p>ブルーベリー にんにく ④にんじん きゅうり</p> <p>キャベツ もやし コーン レモン果汁</p> <p>②米 強化米 ③じゃがいも パター</p> <p>④さとう</p> <p>③カレールウ ウスターソース 赤ワイン</p> <p>ケチャップ ④薄口しょうゆ</p> <p>小 667 kcal 中 826 kcal 小 24.6g 中 31.4g</p>			<p>④オムレツのトマトソースかけ ①牛乳</p> <p>⑤レーズンクリーム</p> <p>②コッパン ③ポトフ</p> <p>①牛乳 ③ウインナーソーセージ とり肉</p> <p>④オムレツ(たまご) ⑤全粉乳 脱脂粉乳</p> <p>③にんじん プロコッロ キャベツ 玉ねぎ セロリ</p> <p>④オムレツ(ホウレンソウ) トマトピューレ</p> <p>トマト パセリ 玉ねぎ にんにく ⑤レーズン</p> <p>②コッパン ③じゃがいも 油</p> <p>④オムレツ(油 でんぶん) さとう</p> <p>オリーブオイル ⑤食用油脂 さとう 水あめ</p> <p>③チキンピジョン 白ワイン 薄口しょうゆ 塩 コンソメ こしょう</p> <p>④オムレツ(塩) コンソメ ウスターソース こしょう チョコソース ⑤塩</p> <p>小 661 kcal 中 842 kcal 小 25.9g 中 32.9g</p>		
献立	11日	12日	13日	14日	15日
	<p>④中華サラダ ①牛乳</p> <p>②ごはん ③ジャージャン豆腐</p> <p>①牛乳 ③厚揚げ 大豆ミート ぶた肉</p> <p>ひきわり大豆 赤みそ ④わかめ</p> <p>③にんじん なら 玉ねぎ しいたけ しょうが</p> <p>にんにく ④にんじん きゅうり もやし コーン</p> <p>きくらげ にんにく</p> <p>②米 強化米 ③さとう でんぶん 油</p> <p>④さとう ごま すりごま ごま油</p> <p>③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん</p> <p>トウバンジャン ④酢 薄口しょうゆ 塩</p> <p>小 642 kcal 中 783 kcal 小 23.5g 中 28.3g</p>			<p>④さつま芋の具 ①牛乳</p> <p>⑤ももゼリー</p> <p>まぜる</p> <p>②すしめし ③根菜汁</p> <p>①牛乳 ③とうふ 油揚げ ④とり肉 さつまあげ</p> <p>卵そぼろ(たまご ゼラチン) 高野豆腐</p> <p>③にんじん 小松菜 だいこん ごぼう 深ねぎ</p> <p>④にんじん いんげん ごぼう たけのこ</p> <p>しいたけ ⑤もも濃縮果汁 ももピューレ</p> <p>②米 強化米 さとう ③じゃがいも</p> <p>④油 さとう 卵そぼろ(油 でんぶん)</p> <p>⑤さとう 水あめ</p> <p>②酢 しお ③かつお節(だし用) 酒 みりん 塩</p> <p>薄口しょうゆ ④卵そぼろ(酢 塩) みりん 薄口しょうゆ</p> <p>小 616 kcal 中 759 kcal 小 23.0g 中 28.7g</p>	
	<p>④アップルポンチ ①牛乳</p> <p>②バターパン ③カラフルビーンズ</p> <p>①牛乳 ③ひよこ豆 マローファットピース</p> <p>赤いんげん豆 ぶた肉 チーズ スキムミルク</p> <p>③にんじん いんげん 玉ねぎ トマトピューレ</p> <p>にんにく ④りんご缶 みかん缶 もも缶</p> <p>りんご果汁 ダイゼリー(ぶどう果汁)</p> <p>②バターパン</p> <p>③じゃがいも 油</p> <p>④ダイゼリー(さとう)</p> <p>③ケチャップ ビーフシチュールウ</p> <p>ウスターソース 塩 こしょう コンソメ</p> <p>小 648 kcal 中 864 kcal 小 26.3g 中 35.3g</p>			<p>④チキンライスの具 ①牛乳</p> <p>まぜる</p> <p>②ごはん ③ふわふわ鶏スープ</p> <p>①牛乳 ③ベーコン たまご チーズ</p> <p>④とり肉 ポンレシハム</p> <p>③にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ</p> <p>④にんじん 玉ねぎ グリンピース</p> <p>マッシュルーム コーン</p> <p>②米 強化米</p> <p>③パン粉 じゃがいも</p> <p>④油</p> <p>③チキンピジョン 塩 薄口しょうゆ</p> <p>④ケチャップ ウスターソース</p> <p>赤ワイン 塩 こしょう</p> <p>小 654 kcal 中 794 kcal 小 27.7g 中 33.7g</p>	
	<p>④オムレツのトマトソースかけ ①牛乳</p> <p>⑤レーズンクリーム</p> <p>②コッパン ③ポトフ</p> <p>①牛乳 ③ウインナーソーセージ とり肉</p> <p>④オムレツ(たまご) ⑤全粉乳 脱脂粉乳</p> <p>③にんじん プロコッロ キャベツ 玉ねぎ セロリ</p> <p>④オムレツ(ホウレンソウ) トマトピューレ</p> <p>トマト パセリ 玉ねぎ にんにく ⑤レーズン</p> <p>②コッパン ③じゃがいも 油</p> <p>④オムレツ(油 でんぶん) さとう</p> <p>オリーブオイル ⑤食用油脂 さとう 水あめ</p> <p>③チキンピジョン 白ワイン 薄口しょうゆ 塩 コンソメ こしょう</p> <p>④オムレツ(塩) コンソメ ウスターソース こしょう チョコソース ⑤塩</p> <p>小 661 kcal 中 842 kcal 小 25.9g 中 32.9g</p>			<p>④アップルポンチ ①牛乳</p> <p>②バターパン ③カラフルビーンズ</p> <p>①牛乳 ③ひよこ豆 マローファットピース</p> <p>赤いんげん豆 ぶた肉 チーズ スキムミルク</p> <p>③にんじん いんげん 玉ねぎ トマトピューレ</p> <p>にんにく ④りんご缶 みかん缶 もも缶</p> <p>りんご果汁 ダイゼリー(ぶどう果汁)</p> <p>②バターパン</p> <p>③じゃがいも 油</p> <p>④ダイゼリー(さとう)</p> <p>③ケチャップ ビーフシチュールウ</p> <p>ウスターソース 塩 こしょう コンソメ</p> <p>小 648 kcal 中 864 kcal 小 26.3g 中 35.3g</p>	
<p>④厚揚げのそぼろみそかけ ①牛乳</p> <p>⑤きざみのり</p> <p>⑤鶏飯の具</p> <p>②ごはん ③鶏飯のスープ</p> <p>①牛乳 ④厚揚げ 大豆ミート とり肉 麦みそ</p> <p>⑤とり肉 鶏糸卵(たまご) ⑥のり</p> <p>③深ねぎ ④にんじん 枝豆 しょうが</p> <p>⑤にんじん しいたけ きぬさや</p> <p>たくあんづけ(塩押だいこん)</p> <p>②米 強化米 ④さとう でんぶん 油</p> <p>⑤さとう 油 たくあんづけ(さとう)</p> <p>鶏糸卵(さとう 油 でん粉)</p> <p>③とりがらスープ 薄口しょうゆ 酒みりん 塩 ④みりん</p> <p>⑤たくあんづけ(酢 塩) 酒みりん 薄口しょうゆ 塩 鶏糸卵(酢 塩)</p> <p>小 640 kcal 中 781 kcal 小 28.4g 中 34.7g</p>			<p>④キムチチャーハンの具 ①牛乳</p> <p>まぜる</p> <p>②ごはん ③とうふ(ちゅうかに中華煮)</p> <p>①牛乳 ③とり肉 いか ちくわ とうふ</p> <p>④ぶた肉</p> <p>③にんじん ホウレンソウ 玉ねぎ はくさい しめじ</p> <p>きくらげ しょうが ④にんじん 枝豆</p> <p>はくさい にんにく しょうが</p> <p>②米 強化米</p> <p>③でんぶん ごま油</p> <p>④油 白身魚フライ(パン粉 小麦粉 でんぶん)</p> <p>⑥ノンエッグタルタルソース</p> <p>④油 さとう</p> <p>③薄口しょうゆ 酒みりん 塩 こしょう 中華スープ</p> <p>④酢 塩 唐辛子 酒みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ</p> <p>小 608 kcal 中 736 kcal 小 31.0g 中 37.6g</p>		
<p>④アーモンドサラダ ①牛乳</p> <p>⑤チーズ</p> <p>②コッパン ③カレーうどん</p> <p>①牛乳 ③とり肉 さつまあげ 油あげ</p> <p>⑤チーズ</p> <p>③にんじん 玉ねぎ はくさい 深ねぎ</p> <p>④にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ</p> <p>しょうが こんにやく ④しょうが</p> <p>⑤にんじん きゅうり</p> <p>②米 強化米 ③じゃがいも 油</p> <p>④さとう アーモンド 油</p> <p>③かつお節(だし用) 薄口しょうゆ みりん</p> <p>カレー粉 塩 ④酢 薄口しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>⑤酢 薄口しょうゆ</p> <p>小 615 kcal 中 758 kcal 小 26.2g 中 32.0g</p>			<p>④いわしのしょうがが煮 ⑤二色なます ①牛乳</p> <p>②ごはん ③豚汁</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ 麦みそ</p> <p>④いわし</p> <p>③にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ</p> <p>しょうが こんにやく ④しょうが</p> <p>⑤にんじん きゅうり</p> <p>②米 強化米 ③じゃがいも 油</p> <p>④さとう でんぶん ⑤さとう</p> <p>③かつお節(だし用) 薄口しょうゆ みりん 塩</p> <p>④しょうゆ みりん 塩</p> <p>⑤酢 薄口しょうゆ</p> <p>小 669 kcal 中 792 kcal 小 25.5g 中 30.2g</p>		

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。