



令和8年 5月 学校給食献立予定表



中学校・分校

美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみもの	おかず	材 料						栄養価(上段・小学校 下段・中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
～ 八十八夜 献立 ～													
1	金	ごはん	牛乳	とりの肉の抹茶パン粉焼き ゆかりあえ ひじき煮	とりの肉 さつまあげ	牛乳 粉チーズ	ゆかり にんじん さやいんげん	にんにく もやし きゅうり だいこん こんにゃく	こめ さとう パン粉	オリーブオイル あぶら油	659 857	16.1 16.2	30.5 29.4
～ こどもの日 献立 ～													
7	木	ごはん	"	さわらの南部焼き しおこんぶあえ すまし汁	さわら とりの肉 とうふ かまぼこ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	こめ さとう かしわもち風プリン	白ごま 黒ごま	617 762	17.1 16.7	21.6 19.6	
～ かみかみ 献立 ～													
8	金	ごはん	"	いり豆腐 れんこんチップスサラダ	とうふ 豚肉 ちくわ たまご	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら油	672 841	16.0 15.5	28.0 26.2	
11	月	ごはん	"	豚肉と春雨の炒め物 多菜包子	豚肉 多菜包子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	こめ さとう はるさめ	693 903	12.0 11.6	28.2 27.4	
12	火	ナン	"	キーマカレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳 型抜きチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイン 黄桃	ナン ゼリー あぶら油 カレールウ	652 805	14.4 13.9	33.5 31.2	
13	水	ごはん	"	みそだれ焼き肉 もずくのすまし汁	牛肉 豚肉 みそ とうふ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ りんご にんにく えのきたけ	こめ さとう あぶら油 黒ごま ごま油	635 799	14.6 14.2	26.6 24.8	
14	木	ごはん	"	さばのみぞれ煮 そえ野菜 切り干し大根の炒め煮	さばのみぞれ煮 とりの肉 油揚げ さつまあげ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり き ぼ だいこん 切り干し大根 干しいたけ	こめ さとう あぶら油	627 801	17.8 17.6	22.7 21.1	
15	金	ごはん	"	はんぺんの磯辺揚げ ブロッコリーのドレッシングあえ にら玉スープ	はんぺん ベーコン とうふ たまご	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん なら	とうもろこし たまねぎ	こめ さとう 小麦粉 あぶら油 イタリアンドレッシング	684 842	14.6 13.6	31.3 29.7	
18	月	ごはん	"	麻婆豆腐 中華風ナムルサラダ	とうふ 豚肉 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし	こめ さとう あぶら油 黒ごま ごま油	639 801	16.3 15.9	27.0 25.1	
～ 食育の日 ～													
19	火	食パン	"	新じゃがのポトフ アスパラサラダ	とりの肉 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	新たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし	食パン 新じゃがいも ごまドレッシング	651 797	14.2 14.1	42.4 39.9	
20	水	ごはん	"	中華丼 肉だんごのもち米蒸し つけあわせ	豚肉 いか えび 肉だんごのもち米蒸し	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい しょうが とうもろこし	こめ さとう あぶら油 でんぶん	671 872	16.8 16.2	25.2 24.0	
21	木	ごはん	"	アジフライ ポイルキャベツ 五目きんぴら	アジフライ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう れんこん こんにゃく グリーンピース	こめ さとう あぶら油 白ごま	689 839	14.0 13.1	25.5 23.8	
22	金	ごはん	"	五目たまご焼き ブロッコリーのおかかあえ 鶏肉と厚揚げのカレー風味	とりの肉 厚揚げ 五目たまご焼き かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ さとう あぶら油	669 821	16.6 16.1	22.9 21.2	
25	月	ごはん	"	とりの肉のから揚げ 即席漬け 豆腐のみそ汁	とりの肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ だいこん たまねぎ	こめ でんぶん あぶら油	699 903	15.0 15.2	31.2 30.6	
26	火	食パン	"	かやくうどん スイートポテトサラダ	とりの肉 かまぼこ 油揚げ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり とうもろこし	食パン うどん さつまいも マーレードジャム	655 811	15.0 15.0	26.9 26.1	
27	水	コーンとウインナーのピラフ	"	チキンナゲット コーンポタージュスープ	ウインナー チキンナゲット とりの肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし グリンピース	こめ じゃがいも あぶら油 バター油 ポタージュの素	680 839	13.4 13.3	33.6 33.3	
28	木	ごはん	"	いわしの梅煮 おかかあえ 高野豆腐の卵とじ煮	いわしの梅煮 かつお節 かまぼこ たまご 高野豆腐 とりの肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう	696 842	18.3 17.5	27.3 24.7	
29	金	遠足・修学旅行											

*惣資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校:エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっております。

新生活の疲れが出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

☆5月 給食のポイント☆

- 1日(金)…八十八夜献立「とりの肉の抹茶パン粉焼き」
☆立春から数えて88日に当たる日を「八十八夜」といい、今年は5月2日(土)が八十八夜です。暖かくなって霜の心配がなくなることから、農作業を始める目安とされてきました。新茶の収穫が始まる時期であり、縁起が良い日となっています。この日につんだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えもあります。
- 7日(木)…こどもの日献立「さわらの南部焼き」「かしわもち風プリン」
☆5月5日は「こどもの日」です。「さわら」は、成長とともに「さごし→やなぎ→さわら」と、名前が変化する「出世魚」で、縁起のよい魚です。子どもたちの健やかな成長を願っています。
- 8日(金)…かみかみ献立「れんこんチップスサラダ」
- 13日(水)…新メニュー「みそだれ焼き肉」
☆いためた肉や野菜の上に、給食センターでコトコト煮込んで作った特製みそだれをかけていただきます。
- 19日(火)…食育の日「新じゃがのポトフ」「アスパラサラダ」
☆今が旬の野菜を使った献立にしています。今回は、ポトフの「新じゃがいも」「新玉ねぎ」と、サラダの「アスパラガス」が旬の野菜です。

今月の地場産物(食材:生産者さん)

- きゅうり:東浦誠也さん(美波町西河内)
- 新玉ねぎ:歌泰一さん(海陽町海部)