

令和8年 5月 献立予定表

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		(赤)	(緑)	(黄)	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる			
1金	山菜うどん 山菜うどん 子どもの日の献立 白身魚の南蛮漬け かしわもち	あぶらあげ とり ひらてん	わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	うどん さとう	665	765	たまご
8金	ナン キーマカレー トマトスープ はちみつレモンゼリー	とりにく だいず レンズまめ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	ナン パンこ あぶら むぎ こむぎ じゃがいも はちみつレモンゼリー	565	689	さかな
11月	麦ごはん 手作りかき揚げ 地場産給食 おろしソース 豚汁 甘夏みかん	ウインナー	たまねぎ とうもろこし だいこん	こむぎこ あぶら こめ むぎ	691	845	にゅうせいひん
12火	パン ミートボールのクリーム煮 ごぼうときゅうりのサラダ マーシャルピンズ	ミートボール ぎょうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり にんじん レモン	じゃがいも パン(こむぎこ・こめこ) ごま ノンエッグマヨネーズ さとう マーシャルピンズ	664	882	たまご
13水	ゆかり麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 昆布和え	とりにく なまあげ しおこんぶ	にんじん しめじ さやいんげん あかしそ キャベツ きゅうり	じゃがいも こんにやく あぶら さとう こめ むぎ	414	528	いろいろさい
14木	麦ごはん 鱈の塩焼き 五目きんぴら かきたま汁	さわら だいず ひらてん とうふ たまご	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま でんぷん	589	717	くだもの
15金	縦割りパン ポルウインナー ゆで野菜 コンソメスープ 1食ケチャップソース	ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん ベーコン だいず にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	542	720	にゅうせいひん
18月	麦ごはん たかなごはんの具 熊本県の料理 太平燕(タイビエン) さつまいもチップス	たまご ベーコン しらすぼし ふたにく えび いか	たかなづけ ほししいたけ こまつな ほうさい にんじん もやし しょうが	ごまあぶら こめ むぎ はるさめ さつまいも あぶら さとう	593	730	まめせいひん
19火	パン チキンピーンズ コーンキャベツ いちごジャム	とりにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ とうもろこし さやいんげん	じゃがいも さとう パン あぶら いちごジャム	619	793	さかな
20水	麦ごはん いわしの梅煮 たくあん和え 八杯汁 (中学)アーモンド	いわしのうめに とうふ	だいこん こまつな だいこんづけ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく でんぷん (中学)アーモンド	542	698	たまご
21木	麦ごはん カレーポテトロッケ 付け合わせ野菜 生揚げのみそ汁	なまあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	カレーポテトロッケ あぶら こめ むぎ あぶら さとう	598	744	しゅじつるい
22金	イタリانسパゲッティ ツナとごぼうのサラダ フルーツヨーグルト	ふたにく まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン トマト ごぼう ブロッコリー にんじん とうもろこし パインアップル もも パナナ	スパゲッティ オリーブあぶら オリーブあぶら さとう	537	640	まめせいひん
25月	麦ごはん ビビンバの具(肉) 韓国の料理 ビビンバの具(ナムル) わかめスープ オレンジ	ふたにく わかめ とりにく	ねぎ にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ オレンジ	さとう ごま こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまあぶら	531	643	にゅうせいひん
26火	パン ポトフ 豆とひじきのサラダ チョコクリーム	ふたにく ウインナー ひじき だいず	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ こまつな にんじん とうもろこし	じゃがいも パン(こむぎこ・こめこ) ノンエッグマヨネーズ ごま さとう パテチョコレート	611	779	くだもの
27水	麦ごはん さばの味噌煮 ゆかり和え けんちん汁	さばのみそに とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん あかしそ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	578	715	いもるい
28木	わかめ麦ごはん 筑前煮 ごま酢和え	とりにく なまあげ わかめ	ほししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ にんじん ほうれんそう	こんにやく さといも あぶら さとう こめ むぎ さとう ごま	541	661	さかな
29金	縦割りパン ツナドッグ ピーンズポタージュ	まぐろあぶらづけ しろいんげんまめ とりにく ぎょうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ パセリ	オリーブあぶら パン(こむぎこ・こめこ) あぶら	609	794	しゅじつるい

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

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。

食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

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。

中学校給食費(5月)の納付期限は6月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。