

# 令和8年 5月献立予定表



周南市立高尾学校給食センター

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1金	横割り丸パン 照り焼きハンバーグ ゆで野菜 ピーマン入りスープ・[中学]ヨーグルト	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	しょうが, にんにく キャベツ, にんじん たまねぎ, にんじん, もやし, とうもろこし, ほうれんそう	パン(こめこ・こむぎこ), さとう, こまあぶら, でんぷん	621	807	まめるい
7木	麦ごはん かつおの生醤油がらめ ごま和え 端午の節句献立 若竹汁・ミニたい焼き	かつお・でんぷん, あおのり とうふ, かまぼこ, わかめ	しょうが ほうれんそう, キャベツ, にんじん たけのこ, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう ごま, さとう たいやき	603	744	いもるい
8金	小パン チキンウインナー きのこツナのスパゲッティ 甘夏みかん	チキンウインナー まぐろあぶらづけ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, しめじ, ほうれんそう, にんにく あまなつみかん	パン(こめこ・こむぎこ) スパゲッティ, あぶら, オリーブオイル	606	743	かいそう い
11月	麦ごはん ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく, いんげんまめ	にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく みかん, バインアップル, もも	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら カクテルゼリー	622	767	さかな
12火	パン 白身魚フライ 野菜のオーロラソース和え コンソメスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ, にんじん, ごぼう, たまねぎ にんじん, たまねぎ, しめじ, はくさい, ねぎ	パン, (こめこ・こむぎこ)あぶら ごま, ノンエッグマヨネーズ, さとう じゃがいも	607	749	まめるい
13水	麦ごはん そぼろ煮 じゃこ入り海藻サラダ ころりん黒糖まめ	とりにく, だいず, なまあげ かいそう, チキンハム, しらすぼし だいず	たまねぎ, にんじん, グリンピース キャベツ, とうもろこし	こめ, むぎ, こんにやく, じゃがいも, さとう, でんぷん, あぶら ごま, さとう, あぶら くろざとう	607	736	たまご
14木	麦ごはん さばの塩焼き れんごんのきんぴら じゃがいものみそ汁	さば ひらてん とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ	れんこん, にんじん, さやいんげん たまねぎ, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ こんにやく, ごま, さとう, ごまあぶら じゃがいも	613	754	くだもの
15金	小パン 目玉焼き スウェーデンの料理 ピッツィパナ ミートボールシチュー	めだまやき チキンウインナー(とりにく・ぶたにく) ミートボール, いんげんまめ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, パセリ しめじ, エリンギ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも, オリーブオイル こむぎこ, バター, あぶら	606	755	かいそう い
18月	麦ごはん いわしの甘露煮 野菜の塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ	いわしのかんろに しおこんぶ ごうやどうふ, とりにく, たまご, かまぼこ	キャベツ, きゅうり たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	こめ, むぎ ごまあぶら さとう, あぶら	668	822	くだもの
19火	小パン ミートスパゲッティ フレンチサラダ マーシャルピンズ	ぶたにく, だいず チキンハム	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく キャベツ, とうもろこし, にんじん, きゅうり, レモン	パン(こめこ・こむぎこ), スパゲッティ, あぶら, オリーブオイル さとう, あぶら マーシャルピンズ	619	808	いもるい
20水	麦ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ 春雨と卵のスープ オレンジ	ぶたにく とりにく, たまご	れんこん, はくさいキムチ, ねぎ にんじん, たまねぎ, もやし, ほうれんそう オレンジ	こめ, むぎ, ごまあぶら, さとう はるさめ, ごまあぶら	557	679	さかな
21木	麦ごはん がんす 八寸 レモンゼリー	がんす とりにく, あぶらあげ, こんぶ	ごぼう, にんじん, れんこん, ほししいたけ, だいこん, さやいんげん	こめ, むぎ, あぶら さといも, こんにやく, さとう, あぶら レモンゼリー	655	766	しゅじつるい(ごま・アーモンドなど)
22金	黒糖パン かぼちゃのグラタン ひじきとツナのマヨサラダ コーンポタージュ	ひじき, まぐろあぶらづけ ベーコン, ぎゅうにゅう	かぼちゃのグラタン にんじん, きゅうり, キャベツ たまねぎ, にんじん, とうもろこし, ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ), くろざとう ノンエッグマヨネーズ, ごま, さとう じゃがいも	632	792	まめるい
25月	麦ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 【中学】小魚	とうふ, とりにく, ぶたにく, だいず, みそ チキンハム かたくちいわし	たけのこ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, しょうが, にんにく もやし, にんじん, ほうれんそう	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, ごまあぶら さとう, ごまあぶら, ごま	580	719	くだもの
26火	パン 野菜の卵とじ アスパラと魚ソーセージのサラダ りんごジャム	とりにく, たまご さかなソーセージ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, とうもろこし アスパラガス, キャベツ, にんじん	パン(こめこ・こむぎこ), じゃがいも, バター, さとう, あぶら あぶら, さとう りんごジャム	658	808	きのこるい
27水	麦ごはん 豚じゃが 煮干しの磯風味 ベビーパイン	ぶたにく, ちくわ にほし, あおのり	たまねぎ, にんじん, グリンピース バインアップル	こめ, むぎ, こんにやく, じゃがいも, さとう, あぶら さとう, ごま	580	707	やさい
28木	ごはん(減量) ししゃもフライ(2尾) ちゃんぽん 大豆ふりかけ	ししゃもフライ ぶたにく, ひらてん, いか だいずふりかけ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら ちゃんぽんめん, ごま, ごまあぶら	620	725	くだもの
29金	パン オムレツのトマトソースがけ ポテトスープ オレンジ・ソフトチーズ	オムレツ ベーコン ソフトチーズ	たまねぎ, エリンギ, パセリ にんじん, たまねぎ, はくさい, ブロッコリー, にんにく オレンジ	パン(こめこ・こむぎこ), さとう じゃがいも, あぶら	627	758	かいそう い

※献立は都合により、変更することがあります。

## 端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎをつんで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。この日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

## 7日(木)「端午の節句献立」



給食では「かつおの生醤油がらめ」と「若竹汁」等を取り入れます。

- ◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎魚を食べる時は、背に注意して食べましょう。
- ◎おはしを毎日持ってきましょう。
- ◎学校給食費(5月)の納付期限は6月1日(月)です。
- ◎口振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

