



令和8年5月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギーたんぱく質食塩相当量
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
1金	パン 野菜のカレー煮 海そうサラダ	○							567 kcal 22.2 g 2.4 g
(季節の料理) たけのこごはんには、成長が早い竹にあやかって、子どもがぐんぐん成長するようにという願いがこめられています。									
7木	たけのこごはん かつおフライ くきわかめあえ 小野茶ムース	○							649 kcal 25.1 g 2.1 g
8金	丸型パン レタススープ 煮込みハンバーグ チーズサラダ	○							620 kcal 26.6 g 2.9 g
(季節の料理) 立春から数えて88日目(5月2日頃)、春から夏に移る節目の日を八十八夜と言います。お茶は霜に弱いですが、この頃になると霜が降りなくなり、摘みとりが行われるようになります。八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きできると言い伝えられています。宇部市の小野地区には、お茶畑が広がっています。									
11月	ごはん 親子どんぶり 小野茶めんのサラダ	○							573 kcal 25.8 g 2.4 g
(地場産給食)みそ汁には、山口県産の「ねぎ」を使用する予定です。									
12火	ごはん みそ汁 さばとごぼうのからめ煮	○							593 kcal 23.1 g 2.0 g
13水	ごはん カレーライス フレンチサラダ	○							598 kcal 19.3 g 2.2 g
14木	ごはん マーボー豆腐 野菜のピリ辛あえ	○							592 kcal 26.9 g 1.8 g
15金	アップルパン ポークビーンズ ほうれん草のソテー	○							626 kcal 28.7 g 2.2 g
18月	ごはん そばろ煮 白いんげん豆の白和え	○							585 kcal 24.2 g 1.3 g
19火	ごはん スタミナ豚汁 いわしのかぼすレモン煮 小松菜の煮びたし	○							598 kcal 26.6 g 2.6 g
20水	減ごはん 肉うどん じゃこ天炒め のり佃煮	○							551 kcal 21.9 g 2.1 g
21木	チキンライス 白身魚フライ ビーンズサラダ ヨーグルト	○							631 kcal 27.8 g 2.3 g
22金	パン クリームシチュー フルーツあえ	○							614 g 24.4 g 2.3 g
25月	ごはん 含め煮 おかかごま酢あえ オレンジ	○							578 kcal 26.7 g 1.4 g
26火	ごはん 肉野菜炒め たくあんのごま炒め トマト	○							563 kcal 23.4 g 2.2 g
27水	ごはん もずく汁 子持ちししゃもの甘露煮 生揚げのそばろ煮	○							565 kcal 22.8 g 1.9 g
28木	ごはん 卵とビーフンのスープ 魚の甘酢炒め	○							567 kcal 25.7 g 1.7 g
29金	パン マカロニのカレー煮 ツナサラダ	○							597 kcal 25.5 g 2.5 g

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急ぎょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。

★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。

★揚げ油は、数回使用します。(他の日と使い回しています)