



# 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 A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	ごはん	○					ごはん		581 kcal
	いり豆腐		豆腐, 豚肉, かまぼこ		にんじん, こまつな	たまねぎ, しいたけ	砂糖	サラダ油, ごま油	26.1 g
	梅ごまひじき			ひじき		ねり梅	砂糖	ごま, ごま油	1.8 g
	オレンジ					オレンジ			
7 木	丸型パン	○					パン		620 kcal
	レタススープ		ベーコン		にんじん	レタス, たまねぎ, スイートコーン しめじ	じゃがいも		26.6 g
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ				でんぶん		2.9 g
	チーズサラダ			チーズ		キャベツ, きゅうり		マヨネーズ (卵なし)	
(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。									
8 金	たけのこごはん	○	鶏肉, 油揚げ		にんじん	たけのこ, グリンピース	アルファ化米, もち米 砂糖	サラダ油	649 kcal
	かつおフライ		かつおフライ					揚げ油	25.1 g
	くきわかめあえ			わかめ佃煮		キャベツ, もやし, きゅうり			2.1 g
	小野茶ムース						小野茶ムース		
(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。お茶は霜に弱いてですが、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	○					ごはん		573 kcal
	親子どんぶり		鶏肉, 鶏卵, かまぼこ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, えのきたけ	砂糖	サラダ油	25.8 g
	小野茶めんのサラダ		まぐろ油漬			キャベツ, きゅうり, スイートコーン	小野茶麺, 砂糖		2.4 g
12 火	ごはん	○					ごはん		598 kcal
	カレーライス		牛肉, 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも	サラダ油	19.3 g
	フレンチサラダ					キャベツ, きゅうり, みかん	砂糖	サラダ油	2.2 g
13 水	ごはん	○					ごはん		592 kcal
	マーボー豆腐		豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, しょうが, しいたけ	でんぶん, 砂糖	サラダ油, ごま油	26.9 g
	野菜のピリ辛あえ					キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま油	1.8 g
14 木	アップルパン	○					アップルパン		626 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆		にんじん	たまねぎ, グリンピース, エリンギ	じゃがいも	サラダ油	28.7 g
	ほうれん草のソテー		ベーコン		ほうれん草	キャベツ, スイートコーン		サラダ油	2.2 g
(地産産給食)みそ汁には、山口県産の「ねぎ」を使用する予定です。									
15 金	ごはん	○					ごはん		593 kcal
	みそ汁		生揚げ, 麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ, えのきたけ	じゃがいも		23.1 g
	さばとごぼうのからめ煮		さば小口切り		にんじん	ごぼう, グリンピース, しょうが	でんぶん, 砂糖	揚げ油	2.0 g
18 月	ごはん	○					ごはん		585 kcal
	そばろ煮		鶏肉, ちくわ, 生揚げ		にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	24.2 g
	白いんげん豆の白和え		白いんげん, 白みそ		ほうれん草, にんじん	キャベツ, しめじ	砂糖	ごま	1.3 g
19 火	チキンライス	○	鶏肉		にんじん, トマトジュース	たまねぎ, スイートコーン, グリンピース	アルファ化米, もち米	サラダ油	631 kcal
	白身魚フライ		白身フライ					揚げ油	27.8 g
	ビーンズサラダ		大豆, いんげん豆	わかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	サラダ油, ごま油	2.3 g
20 水	ヨーグルト								
	減ごはん	○					ごはん		551 kcal
	肉うどん		牛肉		にんじん, ねぎ	たまねぎ, しいたけ	県産うどん, 砂糖		21.9 g
じゃこ天炒め	角天		しらす干し	こまつな	キャベツ		ごま, サラダ油	2.1 g	
21 木	パン	○					パン		614 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, 大豆	牛乳	にんじん, パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	24.4 g
	フルーツあえ					バナナ, バインアップル, みかん, もも			2.3 g
22 金	ごはん	○					ごはん		598 kcal
	スタミナ豚汁		豚肉, 豆腐, 麦みそ, 白みそ		にんじん, いら	にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ ごぼう		サラダ油	26.6 g
	いわしのかぼすレモン煮		いわしのかぼすレモン煮						2.6 g
25 月	小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな, にんじん	もやし	砂糖	サラダ油		
	ごはん	○					ごはん		578 kcal
	含め煮		鶏肉, ちくわ, 凍り豆腐		にんじん, さやいんげん	ごぼう, しいたけ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	26.7 g
おかかごま酢あえ	かつおぶし			ほうれん草	キャベツ, 切り干し大根	砂糖	ごま	1.4 g	
26 火	オレンジ					オレンジ			
	ごはん	○					ごはん		567 kcal
	卵とピーフンのスープ		鶏卵, 鶏肉		にんじん, ねぎ	キャベツ	ピーファン, でんぶん	サラダ油	25.7 g
魚の甘酢炒め	県産あじ小口切り			にんじん	たまねぎ, エリンギ	砂糖	揚げ油, サラダ油	1.7 g	
27 水	ごはん	○					ごはん		565 kcal
	もずく汁		かまぼこ	もずく	ねぎ	たまねぎ, えのきたけ			22.8 g
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						1.9 g
28 木	生揚げのそばろ煮	生揚げ, 豚肉		にんじん	たまねぎ, グリンピース	砂糖, でんぶん	サラダ油		
	パン	○					パン		597 kcal
	マカロニのカレー煮		鶏肉		にんじん	たまねぎ, グリンピース	マカロニ, じゃがいも 砂糖	サラダ油	25.5 g
ツナサラダ	まぐろ水煮		わかめ		キャベツ, きゅうり		マヨネーズ (卵なし)	2.5 g	
29 金	ごはん	○					ごはん		563 kcal
	肉野菜炒め		牛肉, 生揚げ, 赤みそ		にんじん, ビーマン	キャベツ, たまねぎ, エリンギ, しょうが にんにく	砂糖	サラダ油, ごま油	23.4 g
	たくあんのごま炒め			しらす干し		たくあん		ごま, ごま油	2.2 g
トマト				トマト					

★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、J A山ログループ、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・献立が急き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。(他の日と使い回ししています)