



5月 予定こんだて表

2026年 5月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内ではたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をとどえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (金)	むぎ ごはん		ハヤシライス こいのぼりオムレツ カリカリじゃがいものサラダ かしわもち	たまご ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト パセリ	セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ、むぎ ルウ、さとう じゃがいも かしわもち	あぶら ごま	695 12.6	28.1 1.9	5月5日は子供の日です。柏餅の 柏の葉には、子孫が絶えないとい う願いが込められています。
7日 (木)	ごはん		とりてん とうふとわかめのみそしる ブロッコリーとツナのサラダ ぶどうゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ みそ、ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ブロッコリー とうもろこし にんにく	こめ、さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	664 16.1	27.8 2.2	
8日 (金)	ごはん		カップdeコロッケ ラーメンふうみそしる やみつきキャベツ ひゅうがなつゼリー	ぶたにく なると、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こまつな とうもろこし もやし、ねぎ	こめ、さとう じゃがいも ごま パンこ ゼリー	あぶら ごま	613 12.5	22.8 2.6	
11日 (月)	ごはん		トンテキしんたまねぎソース しんじゃがのみそしる パスタサラダ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな にんにく、しょうが たまねぎ きゅうり、キャベツ、ねぎ	こめ さとう じゃがいも スラゲッティ	あぶら	655 15.6	31.7 2.1	新じゃがいも、新玉ねぎのにおい しい季節がやって来ました！春は旬 のおいしい野菜がたくさんです。
12日 (火)	うどん		カレーうどんのつゆ ちくわのちやてんぷら こまつなとおあげのサラダ カルピスポンチ	ぶたにく なると あぶらあげ、カルピス ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ おちやのは	たまねぎ キャベツ ねぎ、みかん もも、パイナップル	うどん こむぎこ でんぶ さとう	バター あぶら	738 14.4	24.5 3.1	5月の連休明けから、新茶の茶摘 みの最盛期になります。お茶の葉 を混ぜた衣でちくわ天を作ります。
13日 (水)	さんさい おこわ		さわらのしおたつたあげ かきたまじる オレンジ	ぶたにく あぶらあげ さわら かまぼこ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	さんさい えのき にんにく、しょうが たまねぎ、しいたけ、オレンジ	こめ、ふ もちごめ しおこし でんぶ	あぶら	554 16.1	30.2 2.2	☆鯖の塩竜田揚げ：2つ さわら(鯖)は漢字で魚に春と書 き、春が旬の魚です。
14日 (木)	ごはん		てづくりおろしハンバーグ はるやさいのとんじる キャベツときゅうりのあさづけ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ、みそ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ グリーンアスパラ にんにく、ごぼう しょうが、キャベツ、きゅうり だいこん、たけのこ、たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	627 17.7	29.6 2.3	春が旬の新じゃが、新玉ねぎ、ご ぼう、春にんじん、たけのこ、アス パラを入れた豚汁です。
15日 (金)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆでやさい) しんたまオニオンスープ(クルトン) エクレア	ぶたにく だいたいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ、さとう こめ クルトン エクレア	あぶら	646 15.8	29.5 2.3	タコライスは、ごはんにはチーズの 入った野菜と、タコミートをかけて いただきます。
18日 (月)	ごはん		あげさばのユーリンソース わかめスープ チョレギサラダ ライチゼリー	さば たまご	ぎゅうにゅう わかめ かんこくり	パセリ	にんにく、ねぎ しょうが、えのき たまねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ でんぶ さとう ゼリー	あぶら ごま	636 13.3	30.6 2.5	
19日 (火)	きなこ あげパン		とりにくのマーマレードやき ミネストローネ キャベツとコーンのサラダ	きなこ とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト とうもろこし、レモン	しょうが、セロリ にんにく キャベツ、きゅうり、たまねぎ	パン、さとう マーマレード じゃがいも	あぶら	622 16.4	39.1 2.6	芝山町の給食の中で、一番人気と 言っても過言ではない、大人気の 揚げパンです。
20日 (水)	ごはん		にくだんごのあまずあん ちゅうかきゅうり はるキャベツのみそしる ひとくちレモンゼリー	ぶたにく とうふ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こまつな とうもろこし キャベツ きゅうり、ねぎ	こめ、さとう でんぶ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	639 14.5	30.0 2.4	☆肉団子甘酢あん：2つ
21日 (木)	むぎ ごはん		いかのチーズやき しんじゃがのジェノベーゼ ユッケジャンクッパ(スープ)	いか ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん にら パセリ	にんにく しめじ、もやし キムチ、ねぎ	こめ、むぎ こむぎ でんぶ じゃがいも	バター あぶら ごま	622 15.9	31.4 1.7	ユッケジャンクッパは韓国風のぞ うすいです。麦ごはんにピリ辛の スープをかけていただきます。
22日 (金)	むぎ ごはん		あした か 明日は勝つぞ！カツカレー(ひれカツ、カレー) あかしろ たいよう 赤白対抗フルーツポンチ	ぶたにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが、セロリ たまねぎ、マッシュルーム もも、パイナップル、みかん、りんご	こめ、むぎ パンこ カレールウ ゼリー、さとう	あぶら	738 15.2	27.0 2.0	明日は運動会です。今日の給食 は、赤組、白組対抗こんだてで す。赤組も白組もがんばってください。
25日 (月)	うんどうかい 運動会 振替えのためお休み											
26日 (火)	パンズ パン		ハムカツ グリーンサラダ(ドレッシング) クリームシチュー スライスチーズ	ハム ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー パプリカ	パン パンこ こめ じゃがいも こめ	あぶら バター ドレッシング	696 14.9	35.9 3.8	
27日 (水)	ごはん		ししゃものかりんとあげ わかめスープ ビビンパナムル	ししゃも たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ チンゲンサイ えのき、ねぎ ほうれんそう しいたけ	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	638 16.5	34.6 2.6	☆ししゃものかりんと揚げ：2つ ビビンパナムルはごはんに乗せて ビビンパを作って食べましょう。
28日 (木)	むぎ ごはん		ガパオライスのぐ やさいチップス たまごとコーンのスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、なす とうもろこし れんこん ごぼう、にんにく、しょうが、もやし	こめ、むぎ さとう さつまいも こむぎこ、でんぶ	あぶら	688 14.1	26.7 2.6	野菜チップスはさつまいも、れんこ ん、ごぼうの3種類を使います。野 菜が苦手な子にも人気です。
29日 (金)	わかめ ごはん		アジフライ たまねぎたっぷりとしる スタミナなっとう ヨーグルト	あじ ぶたにく とうふ、みそ なっとう、とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう オクラ	ごぼう、ねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく、にんにく、しょうが	こめ パンこ さとう	あぶら	660 16.7	27.3 2.8	

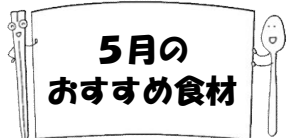
*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3～4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
655	29.8	650	20～30
15.2	2.5	13～20	2.0
		96%	96%以下

*エネルギー比%



新じゃがいも
皮が薄く柔らかく、
皮ごと食べられる。



新たまねぎ
連休明け頃から旬を迎えます。甘みが強く、みずみずしいのが特徴



春夏にんじん

芝山町の名産品でもあるにんじん。5月の中旬から春夏のにんじんの収穫が始まります。給食では、14日から町内の丸朝さんのにんじんが納品されます。



運動会練習が始まります！

連休明けから、気温が高くなる中での運動会練習が予想されます。体調管理に気を付けましょう。

①「早寝、早起き、朝ごはん」



睡眠時間をしっかりととり、朝ごはんを必ず食べましょう。

②こまめな水分補給



水筒でこまめに水分をとりましょう。