



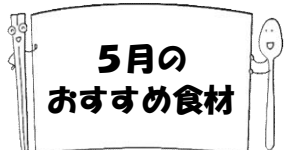
5月 予定 こんだて 表

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	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		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)	麦 ごはん		ハヤシライス 鯉のぼりナゲット(2つ) カリカリじゃがいものサラダ 柏餅	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	こめ、むぎ ルウ、さとう じゃがいも かしわもち	あぶら	873 13.2	26.2 2.4	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		とり天 豆腐とわかめのみそ汁 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 たまねぎ とうもろこし にんにく	こめ、さとう こむぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	824 15.7	25.6 2.6	
8日 (金)	ごはん		カップdeコロケ ラーメン風みそ汁 やみつきキャベツ 日向夏ゼリー	ぶたにく なると、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし もやし、ねぎ キャベツ	こめ、さとう じゃがいも ごま パンこ ゼリー	あぶら	758 11.9	20.5 3.1	
11日 (月)	ごはん		トンテキ新玉ねぎソース 新じゃがのみそ汁 パスタサラダ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	こまつな たまねぎ とうもろこし きゅうり、キャベツ、ねぎ	こめ さとう じゃがいも スパゲッティ	あぶら	815 14.9	29.0 2.5	新じゃがいも、新玉ねぎのおいし 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 ちくわの茶天ぷら 小松菜とお揚げのサラダ カルピスポンチ	ぶたにく なると あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう にぼし カルピス	にんじん チンゲンサイ おちやのは こまつな	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 でんぶん さとう	バター あぶら	896 14.7	22.8 4.1	☆ちくわの茶天ぷら：2つ 5月の連休が明けると、新茶の茶 摘みの最盛期になります。
13日 (水)	山菜 おこわ		さわらの塩竜田揚げ かき玉汁 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 しおこうじ でんぶん	あぶら	682 15.5	27.7 2.7	☆鯉の塩竜田揚げ：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		手作りおろしハンバーグ 春野菜の豚汁 キャベツときゅうりの浅漬け	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ、みそ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ 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	782 16.9	26.9 2.7	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、ゆで野菜) 新玉オニオンスープ(クルトン) エクレア	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく、セロリ 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	795 15.2	26.4 2.7	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		揚げそ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	そば たまご	ぎゅうにゅう わかめ かんこくのり	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 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 でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごま	786 12.9	28.3 3.0	
19日 (火)	きなこ 揚げパン		鶏肉のマーマレード焼き 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 とうもろこし、レモン 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	814 16.3	37.5 3.3	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		肉団子の甘酢あん 中華きゅうり 春キャベツのみそ汁 ひとロレモンゼリー	ぶたにく とうふ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり、ねぎ	こめ、さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	792 13.9	27.5 2.8	☆肉団子甘酢あん：2つ
21日 (木)	麦 ごはん		いかのチーズ焼き 新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 ななチーズ	にんじん にら パプリカ	にんにく、セロリ しめじ、もやし キムチ、ねぎ	こめ、むぎ こむぎ でんぶん じゃがいも	バター あぶら ごま	774 15.3	28.7 2.0	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)	麦 ごはん		カツカレー(ひれかつ、欧風カレー) 赤白フルーツポンチ	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、セロリ 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 ゼリー、さとう	あぶら	916 14.9	24.8 2.4	明日は小学校が運動会のため、 今日の給食は、赤組白組応援献 立になっています。
25日 (月)	焼きそば		あんかけ焼きそば(野菜あん) 手作り花しゅうまい(2個) フルーツヨーグルト	ぶたにく うすたまご えび	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが、もやし にんにく、えのき きゅうり、たまねぎ はくさい、たけのこ、きくらげ、もも キャベツ、しいたけ、みかん、パプリカ	ちゅうかめん さとう でんぶん しゅうまいのかわ	あぶら	906 16.6	26.9 3.4	小学校全校中止
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 ブロッコリー パプリカ	たまねぎ マッシュルーム しめじ、きゅうり キャベツ	パン パンこ じゃがいも こめ	あぶら バター ドレッシング	816 14.5	34.0 4.4	
27日 (水)	ごはん		ししゃものかりんと揚げ 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 チンゲンサイ	たまねぎ えのき、ねぎ ほうれんそう しいたけ にんにく、もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	781 15.4	31.3 3.0	☆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		ガパオライスの具 野菜チップス 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 ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ 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 さつま芋 こむぎ	あぶら	848 13.6	24.5 3.1	中学校体育祭(給食あり)
29日 (金)	わかめ ごはん		アジフライ 玉葱たっぷり豚汁 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 ごぼう、にんにく、しょうが、もやし	こめ パンこ さとう	ごま あぶら	815 15.9	25.0 3.3	

*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。



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。

*エネルギー比%

平均		基準	
815	27.4	830	20~30
13~20	2.5	kcal	%*
14.8	2.9	%*	g以下



今月は体育祭があります。連休明けから、気温が高い中での体育祭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、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。