

# 5月分学校給食予定献立表

献立目標：初夏を味わおう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	アレルギー	欠食校
		たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ せんい 繊維			
1 八十八夜 献立 金	つゆひかりいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩		御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのトマトソースかけ	砂糖 でん粉	油	卵		トマト		ケチャップ ソース ワイン 酢 塩		
	エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋	オリーブ油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	酢 ワイン 塩 こしょう		
	アスパラガスとコーンのソテー		バター 菜種油		アスパラガス	キャベツ とうもろこし	ココナツ 塩 こしょう		幼 403 17.3 小 549 22.3 中 686 27.3	
7 木	ごはん	米								御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふステーキのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	菜種油	豆乳 鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	とんじる	じゃが芋		豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根	だし用削り節		
	キャベツのピーナッツあえ	砂糖	落花生			キャベツ もやし	しょうゆ		幼 450 18.7 小 560 22.6 中 692 27.1	
8 イタリ アの料 理 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩		御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ミラノふうチキンカツ	小麦粉 パン粉	米油	鶏肉	チーズ			塩 こしょう パセリ		
	ミネストローネ	マカロニ	オリーブ油	ウインナー		人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ	ケチャップ ワイン 酢 塩 こしょう		
	マCHEDニア					みかん もも パイナップル キウイフルーツ			幼 503 20.2 小 689 25.9 中 878 31.7	
11 月	ごはん	米								御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのしおやき			鯖(さば)				塩		
	なめこじる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ なめこ	だし用削り節		
	ごもきんぴら	砂糖	ごま ごま油	ちくわ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		幼 471 20.4 小 590 24.7 中 716 29.3
12 火	むぎごはん	米 大麦								御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいすいとほしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
	チキンカレー	じゃが芋	菜種油	鶏肉	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	カレー ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう ワイン 酢		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉(かつお)削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		幼 542 21.7 小 685 27.1 中 838 32.5
13 水	ごはん	米								はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	油 米油	豚肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 香辛料		
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		チンゲン菜 人参	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ 中華スープ 酢 塩 こしょう		
	ホイコーロー		菜種油 ごま油	豚肉	ピーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 トマト ワイン しょうゆ 塩 こしょう テラカグサ		幼 508 17.5 小 648 21.4 中 804 26.1	
14 木	ごはん	米								御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくのしょうがいため	でん粉	菜種油	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
	たけのこのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	たけのこ えのきたけ	だし用削り節		
	あおのりポテトビーンズ	じゃが芋 でん粉 小麦粉	米油	大豆	青のり			塩		幼 524 23.0 小 658 28.6 中 804 34.4
15 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		御前崎中
	ホワイトクリーム	砂糖	油	大豆	脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのマスタードやき		ノイグ マネズ	鶏肉		パセリ		塩 こしょう ワイン		
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根 かぶ	ココナツ 酢 ワイン ワイン 塩 こしょう		
	なつみかんサラダ	砂糖	菜種油				甘夏みかん きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
18 九州地 方の料 理 月	ちゅうかめん	小麦粉								御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖 もち米粉	油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	ワイン 塩 酒 しょうゆ		
	とんこつラーメンスープ		菜種油 ごま油	豚肉 なると		人参 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ きくらげ にんにく しょうが	豚骨汁 中華スープ 中華だし 塩 こしょう		
	チンジャオロースー	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン	たけのこ にんにく しょうが	ワイン しょうゆ みりん 酒		幼 420 21.2 小 596 29.9 中 767 37.6

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ <small>せんに</small> 繊維		
19 火	ごはん	米							北こ  幼 488 19.2 小 609 23.5 中 740 27.6
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	つゆひかりからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく 茶	しょうゆ 塩 酒	
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう たけのこ 干しいだけ	だし用削り節 しょうゆ 昆布だし	
	たくあんあえ					キャベツ きゅうり だいこん漬け		塩	
20 水	にんじんごはん	米 大麦	菜種油			人参		しょうゆ 酒 みりん 和風だし	幼 451 20.3 小 560 25.2 中 676 29.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しろみさかなのやさいあんかけ	でん粉 砂糖	菜種油 米油	鰹(たら)		ピーマン	玉ねぎ とうもろこし	かつお しょうゆ 酢 塩	
	はるやさいのみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ	だし用削り節	
	たけのことぶたにくのとさに	砂糖		豚肉 鯉削り節		さやえんどう	たけのこ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	
21 木	むぎごはん	米 大麦							第一小4年  幼 482 19.4 小 624 24.9 中 774 30.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークシウマイ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料	
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	たけのこ 根深ねぎ 干しいだけ にんにく しょうが	酒 トマト しょうゆ 中華だし	
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま油 ごま			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩	
22 金	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	北こ  幼 486 22.3 小 652 29.1 中 818 36.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハンバーグのケチャップソースがけ	砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	かつお トマト しょうゆ 香辛料	
	グリーンポタージュ	小麦粉	バター 油 菜種油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参	玉ねぎ グリーンピース	かつお しょうゆ 香辛料 こしょう	
	くさわかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	きわかめ	人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩	
25 月	ごはん	米							幼 503 21.0 小 624 25.1 中 754 29.5
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのみそやき	砂糖		鶏肉 みそ			にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩	
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 みつば	玉ねぎ	だし用削り節 しょうゆ 塩 酒 昆布だし	
	しんじゃがのカレーソーテー	じゃが芋 砂糖	菜種油	ベーコン			とうもろこし グリーンピース	しょうゆ 酒 塩 カレー粉	
26 火	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	油揚げ 鶏肉			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん	幼 489 22.2 小 611 27.6 中 744 33.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いかのビーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか				しょうゆ	
	ごじる	里芋		鶏肉 豆腐 大豆 みそ		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節 酒	
	こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜	もやし しめじ レモン果汁	しょうゆ 和風だし	
27 水	ごはん	米							幼 486 22.6 小 611 28.1 中 740 33.5
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのごみそやき	砂糖	ごま	鯖(さわら) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒	
	ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいだけ 枝豆	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし	
	キャベツのおかかあえ			鰹削り節			キャベツ もやし	しょうゆ	
28 木	ごはん	米							浜岡中 御前崎中  幼 484 20.0 小 609 24.6 中 744 29.5
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	レバーのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豚レバー		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 トマト	
	わかめスープ		ごま	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 もやし	しょうゆ 酢 塩	
29 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	浜岡中 御前崎中  幼 468 19.8 小 623 25.9 中 783 31.7
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ソーセージのチリソースがけ	砂糖	菜種油	ウインナー		トマト	玉ねぎ にんにく	かつお トマト しょうゆ	
	カレースープ	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ	カレー トマト 塩 トマト	
	おなかすっきりサラダ						こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそ ドレッシング 塩	

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

