

令和8年

5月分学校給食献立表

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

A 群

ひつげ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	金	パン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			610	28.9
		かつおのノルウェーふう はるやさいのポトフ	でんぶん じゃがいも あぶら さとう マカロニ	かつお ウインナー	しょうが	しょうゆ ケチャップ ソース		
7	木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			601	21.5
		ちくわのりよくちやあげ	てんぷらこ あぶら	ちくわ		ごなちや		
		おかかあえ		かつおぶし	はくさい にんじん	しょうゆ		
		ちくぜんに あじつけのり	あぶら さとう	とりにく	にんじん だいこん れんこん たけのこ こんにやく ほししいたけ	しょうゆ みりん		
8	金	こがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			610	28.1
		カレーうどん	うどん あぶら カレールウ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	カレーこ うすくちしょうゆ		
		こざかないりフライピーズ チーズ	でんぶん あぶら さとう ごま	だいたい こざかな チーズ		しょうゆ		
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			601	22.7
		しいらのフライ ミントマト	こむぎこ パンこ あぶら	シイラ		ソース		
12	火	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	やきぶた		ミニトマト	600	28.4
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご たくあんあえ	さとう	たまご	もやし ほうれんそう たくあん あかじそこ			
13	水	あつあげとにくだんごのもの	じゃがいも さとう でんぶん	とりにく ぶたにく とりレバー あつあげ	たまねぎ にんじん だいこん えだまめ	しょうゆ さけ	665	23.9
		パン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
14	木	ハヤシチュー	あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	さけ ケチャップ ソース	618	26.9
		マカロニサラダ パナナ	マカロニ マヨネーズ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん			
15	金	ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			601	22.4
		とりにくのあまずあんかけ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ	さけ しお こしょう しょうゆ す ケチャップ		
18	月	キャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ まめみそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ		613	24.7
		いちごあげパン ぎゅうにゅう	パン あぶら ぶどうとう さとう(いちごあげ)	きなこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ トウモロコシ		
19	火	チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	ぶたひきにく だいたい	キャベツ にんじん コーン		626	21.4
		コールスローサラダ	ドレッシング					
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			604	29.7
		とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	さけ カレーこ とりだし うすくちしょうゆ しお		
21	木	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほぐし	もやし こまつな		636	29.9
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
22	金	こもちしやものでんぶら	こむぎこ でんぶん あぶら	ししやも			605	27.4
		こまつなのサラダ	マヨネーズ	まぐろみずに	キャベツ こまつな コーン			
25	月	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		602	24.7
		こがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
26	火	しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	とりだし しお しょうゆ こしょう	604	22.1
		しゅうまい	パンこ こむぎこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが			
27	水	ツナサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ コーン		611	25.7
		わかめごはん ぎゅうにゅう	ごはん	わかめ ぎゅうにゅう	しょうが	さけ しょうゆ みりん		
28	木	さわらのしょうがりに	さとう	さわら	キャベツ あかじそこ		602	23.1
		しそあえ		だいたい あつあげ ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ	しょうゆ みりん		
29	金	ごもくまめ	あぶら さとう				631	24.8
		カツサンド(パン)	パン	ぶたにく		ソース		
29	金	とんかつ	パンこ あぶら	ぶたにく	キャベツ		602	24.7
		ゆでキャベツ						
29	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	22.1
		とうにゅうスープ	じゃがいも マカロニ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	ブイヨン しお こしょう		
29	金	タコライス(ごはん)	ごはん				602	24.7
		スパイシーミートソース	あぶら さとう	ぶたひきにく ひきわりだいたい	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	しお こしょう トウモロコシ ケチャップ ソース しょうゆ しょうゆ		
29	金	チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり		604	22.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
29	金	もずくスープ		やきぶた とうふ もずく	たまねぎ にんじん もやし こまつな	とりだし しお こしょう	604	22.1
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
29	金	さばのカレーに	さとう	さば	しょうが	カレーアロマ しょうゆ みりん さけ	611	25.7
		ごまあえ	ごま		キャベツ きゅうり			
29	金	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ あわせみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		602	23.1
		パン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
29	金	てりやきハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ みりん	602	23.1
		やさしいソテー	あぶら でんぶん		キャベツ にんじん コーン にんにく	ブイヨン しお こしょう		
29	金	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ さとう	ウインナー	たまねぎ にんじん トマトピューレ	ケチャップ ブイヨン こしょう	602	23.1
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
29	金	いかのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	いか	レモンかじゅう	しょうゆ す さけ	602	23.1
		しそひじきあえ		ひじき	キャベツ にんじん もやし			
29	金	そうめんじる	そうめん		たまねぎ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ こんぶだし みりん	631	24.8
		こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう				
29	金	かぼちゃのやきピーフン	あぶら ピーフン	ぶたひきにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ ねぎ ほししいたけ	おけ オイスターソース しょうゆ しお トウモロコシ とりだし	602	23.1
		にくだんごスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん	とりだし しお こしょう		
29	金	ヨーグルト		ヨーグルト			602	23.1

れいわ  
令和8年

かつぶんがっこうきゅうしよくこんだてひょう  
5月分学校給食献立表

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

B 群

ひづけ	ようび	しよくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		こんだてめい	もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)			そのた
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		671	27.0	
		かつおのノルウェーふう	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	かつお	しょうが			しょうゆ ケチャップ ソース
		はるやさいのポトフ	マカロニ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス えだまめ たけのこ			ブイヨン しお こしょう
7	木	こがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		604	29.7	
		しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく なた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ			とりだし しお しょうゆ こしょう
		しゅうまい	パンこ こむぎこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが			
8	金	ツナサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ コーン	601	21.5	
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				こなちや
		ちくわのりよくちやあげ	てんぷらこ あぶら	ちくわ	はくさい にんじん			しょうゆ
11	月	おほかあえ	あぶら さとう	とりにく	にんじん だいこん れんこん たけのこ こんにやく ほししいたけ	613	24.7	
		あじつけのり		あじつけのり				しょうゆ みりん
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
12	火	どうふのカレーに	あぶら カレールー	ぶたにく どうふ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	605	27.4	
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほくし	もやし こまつな			さけ カレーこ とりだし うすくちしょうゆ しお
		カツサンド(パン)	パン					
13	水	とんかつ	パンこ あぶら	ぶたにく	キャベツ	626	21.4	
		ゆでキャベツ)						ソース
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
14	木	とうにゅうスープ	じゃがいも マカロニ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	631	24.6	
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				ブイヨン しお こしょう
		こもちしゃものてんぷら	こむぎこ でんぶん あぶら	ししやも	キャベツ こまつな コーン			
15	金	こまつなサラダ	マヨネーズ	まぐろみず	キャベツ こまつな コーン	602	24.7	
		きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ			
		ことうパン ぎゅうにゅう	パン ことう	ぎゅうにゅう				
18	月	かぼちやのやきビーフン	あぶら ビーフン	ぶたひきにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ かぼちや ほうししいたけ	610	28.1	
		にくだんスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん			とりだし しお こしょう
		ヨーグルト		ヨーグルト				
19	火	タコライス(ごはん)	ごはん	ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	602	24.7	
		スパイシーミートソース	あぶら さとう	チーズ	キャベツ きゅうり			しお こしょう トウモロコシ ケチャップ ソース しょうゆ ブイヨン
		チーズサラダ)		ぎゅうにゅう				
20	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611	25.7	
		もずくスープ		やきぶた とうふ もずく	たまねぎ にんじん もやし こまつな			とりだし しお こしょう
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
21	木	しいらのフライ	こむぎこ パンこ あぶら	シイラ		601	22.7	
		ミニマト			ミニマト			ソース
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	やきぶた	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ			とりだし しお こしょう
22	金	こがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		618	26.9	
		カレーうどん	うどん あぶら カレールー	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう			カレーこ うすくちしょうゆ しょうゆ
		こざかないりフライビーンズ	でんぶん あぶら さとう ごま	だいず こざかな				
25	月	チーズ		チーズ		602	23.1	
		わかめごはん ぎゅうにゅう	ごはん	わかめ ぎゅうにゅう				さけ しょうゆ みりん
		さわらのしょうがに	さとう	さわら	しょうが			キャベツ あかじそこ
26	火	しそあえ			にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ	611	25.7	
		ごもくまめ	あぶら さとう	だいず あつあげ ちくわ こんぶ				しょうゆ みりん
		パン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
27	水	てりやきハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	604	22.1	
		やさしいソテー	あぶら でんぶん		キャベツ にんじん コーン にんにく			しょうゆ みりん
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ さとう	ウインナー	たまねぎ にんじん トマトピューレ			ブイヨン しお こしょう ケチャップ ブイヨン こしょう
28	木	ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう		618	26.9	
		とりにくのあまずあんかけ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ			さけ しお こしょう しょうゆ す ケチャップ
		キャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ まめみそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ			
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		602	23.1	
		いかにのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	いか	レモンかじゅう			しょうゆ す さけ
		しそひじきあえ		ひじき	キャベツ にんじん もやし			
29	金	そうめんじる	そうめん		たまねぎ にんじん ねぎ	600	26.4	
		パン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				うすくちしょうゆ こんぶだし みりん
		ハヤシチュー	あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ			さけ ケチャップ ソース
29	金	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん	604	22.1	
		バナナ			バナナ			
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
29	金	さばのカレーに	さとう	さば	しょうが	601	22.4	
		ごまあえ	ごま		キャベツ きゅうり			カレーアロマ しょうゆ みりん さけ
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ あわせみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ			
29	金	いちごあげパン ぎゅうにゅう	パン あぶら ぶどうとう さとう(いちごあげ)	きなこ ぎゅうにゅう		600	26.4	
		チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	ぶたひきにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん			ケチャップ ソース しょうゆ ブイヨン しお こしょう トウモロコシ
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん コーン			
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		600	26.4	
		あつやきたまご	さとう	たまご				
		たくあんあえ			もやし ほうれんそう たくあん あかじそこ			
29	金	あつあげとにくだんごのもの	じゃがいも さとう でんぶん	とりにく ぶたにく とりレバー あつあげ	たまねぎ にんじん だいこん えだまめ	600	26.4	
								しょうゆ さけ



がつ  
5月

# きゅうしょくだより



ちまき

しんりょく うつく きせつ 美しい季節になりました。しんがつき はじ 新学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、あたらし せいかつ な 新しい生活には慣れてきたでしょう。まいにち げんき す 毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べものを組み合わせて、バランスよく食べることが大切です。



かたよりなくとろう！  
3つの食品グループ

それぞれのはたらきの食品を組み合わせることで、バランスよく食べることができます。

赤の食品のはたらき：体をつくるもとになり、骨や歯を丈夫にする

黄の食品のはたらき：体を動かすエネルギーになる

緑の食品のはたらき：体の調子を整え、病気を予防する



## ◎ふるさと発見ランチ

- ☆11日 (献立表A群)・18日 (献立表B群)・・・桑名市長島町で作られている「あまりに」という「ミニトマト」です。
- ☆12日 (献立表A群)・29日 (献立表B群)・・・桑名市産の大豆で作られた「厚揚げ」を使った「厚揚げと肉団子の煮物」です。

## ◎アイアンメニュー

- ☆12日 (献立表A群)・29日 (献立表B群)・・・「厚揚げと肉団子の煮物」鉄分が多めにとれるメニューです。

行事食 5月5日は「こどもの日」です。端午の節句とも呼ばれ、子どもの健やかな成長や健康を願う行事です。

- ☆1日 (献立表A・B群)・・・「かつおのルウェー風」と、たけのこが入った「春野菜のポトフ」が登場します。

かつお：「勝負に勝つ」縁起ものとして、重宝されてきました。



たけのこ：竹のように真っすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。



## ◎ワールドランチ

- ☆29日 (献立表A群)・14日 (献立表B群)・・・台湾料理の「かぼちゃの焼きビーフン」です。



## ◎まごわやさしい献立

- ☆26日 (献立表A群)・27日 (献立表B群)・・・「豆」「ごま」「海藻類」「野菜」「魚」「小魚」「きのこ類」「いも類」を全て使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、自然に栄養バランスが整いやすくなります。

「さばのカレー煮」「ごま和え」「じゃがいものみそ汁」

統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [ ] の部分です。