

令和8年 5月学校給食献立表

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

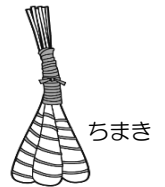
くわなしきょういくいんかい
桑名市教育委員会
ながしまがっこうきゅうしょくこんだてさくせいいんかい
長島学校給食献立作成委員会

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)	からだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	その他		
1	金	たけのごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ	しょうゆ しお	610	27.5
		かつおフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	かつお				
		とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ			
7	木	クロワッサン ぎゅうにゅう	クロワッサン	ぎゅうにゅう			598	22.5
		パンネボロネーゼ	パンネ あぶら さとう	ぶたひきにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマト	あかワイン ソース コンソメ しお こしょう		
		だいこんサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	だいこん こまつな			
8	金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん キムチ しょうが	しょうゆ しお	645	28.9
		いかのレモンふうみあげ	でんぶん さとう あぶら	いか	レモンかじゅう	しょうゆ さけ す		
		とうふとわかめのスープ		やきぶた とうふ わかめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	ちゅうかスープ		
11	月	とんかつドッグ(ミルクパン	ミルクパン				668	25.3
		スティックとんかつ	パンこ こむぎこ こめこ あぶら	ぶたにく		ソース		
		ゆでキャベツ)			キャベツ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			638	24.5
		さばのうめ	さとう	さば	しょうが うめ	しょうゆ さけ みりん		
		ごまひじきあえ	ごま	しそひじき	キャベツ			
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ しめじ こまつな にんじん			
13	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			625	22.6
		ポークカレー	あぶら カレールウ じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	ソース ケチャップ カレーこ		
		コーンサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	キャベツ コーン にんじん			
14	木	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			590	25.1
		みそやきうどん	うどん あぶら さとう ごま	ぶたにく みそ	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	さけ みりん うすくちしょうゆ		
		あげしゅうまい	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが			
		ごぞかなどわかめのナムル	ドレッシング	わかめ ちりめん	もやし にんじん			
15	金	タコライス(むぎごはん	こめ むぎ				593	24.4
		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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	しお こしょう トウバンジャン ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ		
		チーズサラダ)		チーズ	キャベツ きゅうり			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		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		
18	月	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	こがたミルクパン	ぎゅうにゅう			594	28.8
		マーボーやきそば	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	ぶたひきにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ さけ ちゅうかスープ トウバンジャン しお こしょう		
		パンパンジーサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	キャベツ きゅうり にんじん			
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			595	27.0
		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			
20	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	626	22.9
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				
		こもちししゃもてんぷら	こむぎこ でんぶん あぶら	ししゃも				
		こまつなのサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ こまつな コーン			
21	木	きりぼしだいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ わかめ 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			604	28.4
		ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう				
		チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	びたひきにく だいた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トウバンジャン コンソメ ケチャップ しょうゆ ソース チリパウダー しお こしょう		
22	金	コールスローサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	キャベツ にんじん コーン		590	27.0
		むぎごはん はっこうにゅう	こめ むぎ	はっこうにゅう				
		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 ちくわ	たまねぎ にんじん えのきたけ	しょうゆ す ケチャップ		
25	月	かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん しお	662	26.1
		ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハヤシルウ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ ソース		
		やさいソテー	あぶら でんぶん		キャベツ にんじん にんにく	しお こしょう コンソメ		
		とうにゅうスープ	じゃがいも	ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	コンソメ しお こしょう		
26	火	いちごジャム	いちごジャム				598	22.5
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				
		しいらのフライ	こむぎこ パンこ あぶら	シイラ		ソース		
		ミニトマト			ミニトマト			
27	水	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	600	23.6
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				
		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 こまつな ねぎ	さけ カレーこ とりだし うすくちしょうゆ しお		
28	木	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほぐしみ	もやし きゅうり		659	23.0
		こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう				
		かぼちゃのやきビーフン	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 かぼちゃ ねぎ ほししいたけ	さけ オイスターソース しょうゆ しお トウバンジャン とりだし		
		にくだんごのスープ	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			662	31.1
		わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	わかめ ぎゅうにゅう				
		さわらのしょうがに	さとう	さわら	しょうが	さけ しょうゆ みりん		
		しそあえ			キャベツ あかじそこ			
29	金	ごもくまめ	あぶら さとう	だいた あつあげ ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ みりん		



がっ
5月

きゅうしょくだより



しんりよく うつく きせつ しんがつき はじ かげつ た あたら せいかつ な
新緑が美しい季節になりました。新学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、新しい生活には慣れてきたでしょうか？

まいにち げんき す た く あ た たいせつ
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！
しよくひん
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。

あか しよくひん からだ ほね は しょうぶ
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

き しよくひん からだ うご
黄の食品のはたらき：体を動かすエネルギーになる

みどり しよくひん からだ ちょうし ととの びょうき よぼう
緑の食品のはたらき：体の調子を整え、病気を予防する



ぎょうじしよく がついつか ひ たんご せつく よ こ すこ せいちょう けんこう ねが ぎょうじ
◎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。

ついたち どうじょう
☆1日・・・「たけのごはん」と、「かつおフライ」が登場します。

たけのご：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。

しょうぶ か えんぎ ちょうぼう
かつお：「勝負に勝つ」縁起ものとして、重宝されてきました。



◎まごわやさしい献立

まめ かいそうらい やさい さかな こさかな るい るい すべ つか こんだて
「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。

しよくざい しぜん えいよう ととの
「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。

にち うめに あ しる
☆12日・・・「さほの梅煮」、「ごまひじき和え」、「じゃがいものみそ汁」に「まごがやさしい」がそろっています。

◎ふるさと発見ランチ

にち みえけんさん だいす つく あつあ つか あつあ にくだんご にももの
☆19日・・・三重県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。

にち くわなしながしまちょう つく ひんしゅ
☆26日・・・桑名市長島町で作られている「あまりこ」という品種の「ミニトマト」です。

◎アイアンメニュー ☆19日・・・「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。

◎ワールドランチ ☆28日・・・台湾料理の「かぼちゃの焼きピーマン」です。



とういつ くわな たど ながしまちく きゅうしよく つく しせつ きかいきく ちが ぶぶんてき
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

おな でき くふう つき すうかいていと こんだて とういつ こんげつ ぶぶん
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。