

日付	種類	
2026/5/1 (金)	A	<p>★豚肉の黒こしょう炒め (豚肉 キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 油)  ★筑前煮 (筍 人参 蓮根 こんにゃく 鶏肉 砂糖)  ★かぼちゃグラタン (かぼちゃ パセリ チーズ)  ★カスタードプチケーキ ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/1 (金)	B	<p>★コロケのミートソースがけ (牛肉コロケ 油 豚肉 玉ねぎ しめじ 人参 コーン グリンピース トマト水煮 砂糖)  ★筑前煮 (筍 人参 蓮根 こんにゃく 鶏肉 砂糖)  ★かぼちゃグラタン (かぼちゃ パセリ チーズ)  ★カスタードプチケーキ  ★わかめごはん (ごはん わかめ)  ★牛乳</p>
2026/5/7 (木)	A	<p>★ぶり照り焼き ★野菜の豆腐寄せ  ★ひじきのごまマヨサラダ (ひじき 枝豆 コーン 竹輪 人参 ごま マヨネーズ)  ★きのごまカロニソテー (マカロニ 椎茸 ベーコン あさり 小松菜 マーガリン 砂糖)  ★大学芋 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎まごわやさしい献立  ま：枝豆、ご：ごま、わ：ひじき、や：各種野菜、さ：ぶり、し：しいたけ、い：さつまいも</p>
2026/5/7 (木)	B	<p>★メンチカツ (メンチカツ 油) ★ソース  ★ひじきのごまマヨサラダ (ひじき 枝豆 コーン 竹輪 人参 ごま マヨネーズ)  ★きのごまカロニソテー (マカロニ 椎茸 ベーコン あさり 小松菜 マーガリン 砂糖)  ★大学芋 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/8 (金)	A	<p>★肉ごはんのもと (豚肉 玉ねぎ ひじき ねぎ 枝豆 砂糖 油)  ★蓮根チップス (蓮根 天ぷら粉 でんぶん 油)  ★ズーズーダウ (みかん缶 黄桃缶 ヨーグルト)  ★アチャール (かつお油漬け 大根 きゅうり 人参 かんきつドレッシング) ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます</p>
2026/5/8 (金)	B	<p>★ホキのチーズパン粉焼き (ホキ パン粉 チーズ) ★赤じそキャベツ (キャベツ 赤じそ粉)  ★蓮根チップス (蓮根 天ぷら粉 でんぶん 油)  ★ズーズーダウ (みかん缶 黄桃缶 ヨーグルト)  ★アチャール (かつお油漬け 大根 きゅうり 人参 かんきつドレッシング)  ★ダル (レッドキドニー ひよこ豆 青えんどう豆 カレールウ 牛乳)  ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます</p> <p>世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。8日(金)は、ネパールメニューです。  ネパールはインドと中国に接する内陸国で、首都はカトマンズです。世界最高峰のエベレストがある国としても有名で、国土の80%が山岳地帯です。ネパール料理は、土地柄もあり、インド料理と中華料理が融合した独自の食文化をなしており、主食が米なので日本人にもよく好まれます。  8日(金)B：『ダル』は豆のカレーです。ダルは豆を意味するネパール語で日本のカレーよりさらさらしていて、スープのような料理です。AB：『アチャール』はピクルスのような、野菜の浅漬けです。AB：『ズーズーダウ』はネパールのヨーグルトで、現地では水牛の乳から作られます。</p> <p>◎カップメニュー</p>
2026/5/11 (月)	A	<p>★若鶏のから揚げ (鶏肉 油)  ★五目豆 (大豆 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 砂糖)  ★赤じそ和え (キャベツ 小松菜 人参 かにかま 赤じそ粉)  ★プチシュークリーム ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎食育授業考案メニュー</p>
2026/5/11 (月)	B	<p>★さばの西京焼き ★つくね  ★五目豆 (大豆 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 砂糖)  ★赤じそ和え (キャベツ 小松菜 人参 かにかま 赤じそ粉)  ★プチシュークリーム ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/12 (火)	A	<p>★チンジャオロース (豚肉 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 砂糖 油 でんぶん)  ★中華サラダ (蒸し鶏 わかめ 人参 キャベツ) ★中華ドレッシング  ★大根そぼろ煮 (大根 豚肉 グリンピース 玉ねぎ 砂糖)  ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/12 (火)	B	<p>★揚げぎょうざ (ぎょうざ 油)  ★中華サラダ (蒸し鶏 わかめ 人参 キャベツ) ★中華ドレッシング  ★大根そぼろ煮 (大根 豚肉 グリンピース 玉ねぎ 砂糖)  ★杏仁豆腐  ★キムチチャーハン (ごはん 豚肉 人参 キムチ しょうが 砂糖 ごま油 油 ごま)  ★牛乳</p>
2026/5/13 (水)	A	<p>★チーズダッカルビ (鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 チーズ)  ★まめまめサラダ (大豆 枝豆 きゅうり 青じそクリーミードレッシング)  ★わかめの酢の物 (わかめ かにかま 人参 しらす干し 白菜 砂糖 ごま油)  ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳</p>

日付	種類	
2026/5/13 (水)	B	<p>★かぼちゃコロッケ (かぼちゃコロッケ 油) ★オムレツ  ★まめまめサラダ (大豆 枝豆 きゅうり 青じそクリームドレッシング)  ★わかめの酢の物 (わかめ かにかま しらす干し 人参 白菜 砂糖 ごま油)  ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/14 (木)	A	<p>★牛丼 (牛肉 玉ねぎ しらたき ねぎ 砂糖)  ★チーズポテトサラダ (じゃがいも ハム きゅうり チーズ マヨネーズ)  ★ジャーチャン豆腐 (厚揚げ 豚肉 人参 椎茸 ねぎ しょうが にんにく でんぶん ごま油)  ★オレンジ ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/14 (木)	B	<p>★チキンタルタルバーガー (チキンカツ 油 キャベツ タルタルソース 丸パン)  ★チーズポテトサラダ (じゃがいも ハム きゅうり チーズ マヨネーズ)  ★ジャーチャン豆腐 (厚揚げ 豚肉 人参 椎茸 ねぎ しょうが にんにく でんぶん ごま油)  ★オレンジ ★牛乳</p>
2026/5/15 (金)	A	<p>★チキン南蛮 (鶏肉 油) ★タルタルソース  ★蓮根のピリ辛炒め (蓮根 こんにゃく 豚肉 枝豆 人参 油)  ★かにかまのサラダ (キャベツ きゅうり かにかま マヨネーズ)  ★しば漬け ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/15 (金)	B	<p>★みそ焼きうどん (うどん 牛ホルモン キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ 豆味噌 にんにく 砂糖)  ★蓮根のピリ辛炒め (蓮根 こんにゃく 豚肉 枝豆 人参 油)  ★かにかまのサラダ (キャベツ きゅうり かにかま マヨネーズ)  ★しば漬け ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/18 (月)	A	<p>★お好み揚げ (キャベツ 竹輪 いとよりすり身 天ぷら粉 油 かつお粉 青のり粉 紅しょうが)  ★かにかまの天ぷら (かにかま 天ぷら粉 油)  ★にんじんしりしり (人参 えのきたけ かつお油漬け 炒り玉子 いわし削り節 砂糖 油)  ★キャベツサラダ (キャベツ 人参 ハム 梅ドレッシング)  ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/18 (月)	B	<p>★さわらの味噌煮 (さわら 砂糖 豆味噌 合わせ味噌) ★玉子焼き  ★にんじんしりしり (人参 えのきたけ かつお油漬け 炒り玉子 いわし削り節 砂糖 油)  ★キャベツサラダ (キャベツ 人参 ハム 梅ドレッシング)  ★ごま団子  ★たけのこごはん (ごはん 人参 筍 油揚げ)  ★牛乳</p>
2026/5/19 (火)	A	<p>★中華丼 (白菜 人参 えび 豚肉 チンゲン菜 ねぎ ごま油 でんぶん)  ★きんぴらごぼう (ごぼう 人参 こんにゃく 竹輪 鶏肉 ごま 砂糖 ごま油 油)  ★小魚入りフライビーンズ (大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん)  ★タレ付き肉団子 ★ごはん ★ジョア (マスカット味)</p>
2026/5/19 (火)	B	<p>★鶏肉のレモンベッパー焼き (鶏肉 玉ねぎ 黄ピーマン ブロccoliリー)  ★きんぴらごぼう (ごぼう 人参 こんにゃく 竹輪 鶏肉 ごま 砂糖 ごま油 油)  ★小魚入りフライビーンズ (大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん)  ★タレ付き肉団子 ★ごはん ★ジョア (マスカット味)</p>
2026/5/20 (水)	A	<p>★ハンバーグ  ★肉じゃが (じゃがいも 豚肉 人参 しらたき 砂糖 油)  ★サラダ (キャベツ きゅうり ブロccoliリー シーザーサラダドレッシング)  ★りんご ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎食育授業考案メニュー</p>
2026/5/20 (水)	B	<p>★豚肉のかりん揚げ (豚肉 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま)  ★肉じゃが (じゃがいも 豚肉 人参 しらたき 砂糖 油)  ★サラダ (キャベツ きゅうり ブロccoliリー シーザーサラダドレッシング)  ★りんご ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/21 (木)	A	<p>★タコライス (牛肉 豚肉 玉ねぎ ピーマン ベーコン トマト水煮 しょうが にんにく)  ★野菜の昆布和え (小松菜 キャベツ 人参 塩昆布)  ★鶏肉と大豆の炒め煮 (大豆 鶏肉 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぶん)  ★チーズ ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます</p>
2026/5/21 (木)	B	<p>★カツオカツ (カツオカツ 油) ★タルタルソース ★ミニトマト  ★野菜の昆布和え (小松菜 キャベツ 人参 塩昆布)  ★鶏肉と大豆の炒め煮 (大豆 鶏肉 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぶん)  ★チーズ ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ (ミニトマト) : 桑名市長島町産のミニトマトです。長島町や木曾岬町等、海の近くの土地は土に塩分が含まれているため、とても甘いミニトマトが育ちます。ミニトマトの赤色はリコピンという成分で抗酸化作用があり、加熱したり油と一緒に摂るとさらに吸収がよくなると言われています。</p>

日付	種類	
2026/5/22 (金)	A	<p>★鶏肉とレバーのピリ辛揚げ (鶏肉 天ぷら粉 でんぷん 油 豚レバー 砂糖 にんにく ごま)</p> <p>★じゃこサラダ (キャベツ ほうれん草 しらす干し 油揚げ 人参 青じそドレッシング)</p> <p>★高野豆腐煮 (高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖)</p> <p>★すりおろしピーチプゼリー ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎アイアンメニュー 鉄分を多く含む食材を取り入れました。豚レバー、ほうれん草、油揚げ、高野豆腐、枝豆</p>
2026/5/22 (金)	B	<p>★蒸し豚ロースのオニオンソースがけ</p> <p>★じゃこサラダ (キャベツ ほうれん草 しらす干し 油揚げ 人参 青じそドレッシング)</p> <p>★高野豆腐煮 (高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖)</p> <p>★蓮根入りつくね ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/25 (月)	A	<p>★白身魚のお好み焼き風 (タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 青のり粉) ★ソース焼きそば</p> <p>★シーザーサラダ (ほうれん草 人参 キャベツ シーザーサラダドレッシング)</p> <p>★厚揚げチャンプルー (厚揚げ 炒り玉子 チンゲン菜 赤ピーマン 枝豆 いわし削り節 油)</p> <p>★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/25 (月)	B	<p>★鶏ちゃん炒め (鶏肉 キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン 合わせ味噌 砂糖 しょうが 油)</p> <p>★シーザーサラダ (ほうれん草 人参 キャベツ シーザーサラダドレッシング)</p> <p>★厚揚げチャンプルー (厚揚げ 炒り玉子 チンゲン菜 赤ピーマン 枝豆 いわし削り節 油)</p> <p>★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/26 (火)	A	<p>★とんてき (豚肉 にんにく しょうが でんぷん 油) ★ゆでキャベツ</p> <p>★切干大根のアラビアータ (切干大根 玉ねぎ ベーコン トマト水煮 にんにく 砂糖 油)</p> <p>★きのごグラタン (しめじ 玉ねぎ マカロニ チーズ) NEW</p> <p>★アセロラゼリー ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/26 (火)	B	<p>★子持ちししゃもフライ (子持ちししゃもフライ 油)</p> <p>★切干大根のアラビアータ (切干大根 玉ねぎ ベーコン トマト水煮 にんにく 砂糖 油)</p> <p>★きのごグラタン (しめじ 玉ねぎ マカロニ チーズ) NEW</p> <p>★アセロラゼリー</p> <p>★ピラフ (ごはん 人参 コーン グリンピース)</p> <p>★牛乳</p>
2026/5/27 (水)	A	<p>★鶏肉のピザソース焼き (鶏肉 玉ねぎ チーズ)</p> <p>★豆腐の炒り煮 (豆腐 玉ねぎ 人参 椎茸 砂糖 ごま油 でんぷん)</p> <p>★ウインナーとキャベツのマスタード炒め (キャベツ マカロニ ウインナー 油)</p> <p>★海鮮大焼売 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/27 (水)	B	<p>★いかのレモン風味揚げ (いか 天ぷら粉 油 砂糖 レモン汁) ★ごまキャベツ (キャベツ ごま)</p> <p>★豆腐の炒り煮 (豆腐 玉ねぎ 人参 椎茸 砂糖 ごま油 でんぷん)</p> <p>★ウインナーとキャベツのマスタード炒め (キャベツ マカロニ ウインナー 油)</p> <p>★海鮮大焼売 ★黒糖パン ★牛乳</p>
2026/5/28 (木)	A	<p>★白身魚フライ (白身魚 油) ★えびフライ (えびフライ 油) ★タルタルソース</p> <p>★小松菜の即席漬け (小松菜 きゅうり かにかま コーン いわし削り節 塩昆布)</p> <p>★チャプチェ (春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 あさり 砂糖 にんにく ごま油)</p> <p>★味付小魚 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/28 (木)	B	<p>★鶏塩肉じゃが (じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ 人参 しらたき にんにく ごま油 砂糖)</p> <p>★小松菜の即席漬け (小松菜 きゅうり かにかま コーン いわし削り節 塩昆布)</p> <p>★チャプチェ (春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 あさり 砂糖 にんにく ごま油)</p> <p>★味付小魚 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/5/29 (金)	A	<p>★ヒレカツ丼 (ヒレカツ 油)</p> <p>★若竹煮 (筍 人参 厚揚げ こんにゃく わかめ 鶏肉 砂糖 油)</p> <p>★ブロッコリーのツナマヨ和え (ブロッコリー キャベツ 人参 かつお油漬け コーン マヨネーズ)</p> <p>★パイン缶 ★ごはん ★アシドミルク</p>
2026/5/29 (金)	B	<p>★カレーマーボー豆腐 (豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 豆味噌 でんぷん しょうが にんにく ごま油 砂糖)</p> <p>★若竹煮 (筍 人参 厚揚げ こんにゃく わかめ 鶏肉 砂糖 油)</p> <p>★ブロッコリーのツナマヨ和え (ブロッコリー キャベツ 人参 かつお油漬け コーン マヨネーズ)</p> <p>★パイン缶 ★ごはん ★アシドミルク</p>