令和8年 5月　学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

	日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校中学年	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 中学校	主な材料 体をつくる（赤） 1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	体をつくる（赤） 2群：牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える（緑） 3群：緑黄色野菜	体の調子を整える（緑） 4群：その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる（黄） 5群：穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになる（黄） 6群：油脂
端午の節句	1(金)	たけのこごはん 牛乳 わかめのすまし汁 旬の味 たけのこ ほっけの塩焼き キャベツのごま和え 柏餅	638kcal 31.8g	742kcal 37.4g	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ ほっけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	たけのこ ごぼう たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう かしわもち	あぶら ごま
	7(木)	ごはん 牛乳 オニオンスープ 旬の味 玉ねぎ チーズ風ソースインハンバーグ コーンサラダ	618kcal 16.5g	732kcal 18.9g	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	8(金)	チキンカレー 牛乳 ツナサラダ	627kcal 23.1g	748kcal 27.2g	とりにく あぶらあげ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 新茶	11(月)	お茶ごはん 牛乳 すいとん カムカム きびなごの米粉フライ たまねぎサラダ	631kcal 22.2g	764kcal 26.7g	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	こなちゃ にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	こめ すいとん さとう こめパンこ	あぶら マヨネーズ
	12(火)	ごはん 牛乳 肉団子スープ メバルの照り焼き チンゲンサイともやしの和え物	615kcal 28.0g	731kcal 32.9g	ミートボール めばる ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	えのきたけ キャベツ もやし	こめ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら
世界の味 韓国	13(水)	チュモッパ(ごはん・チュモッパの具・韓国のり) 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン	637kcal 27.2g	761kcal 32.3g	とうふ とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ しょうが にんにく しろねぎ キャベツ コーン たくあん	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
まめまめ	14(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 こつこつ だし巻きたまご 大豆のひじき煮	621kcal 27.9g	738kcal 32.9g	とうふ あぶらあげ みそ たまご だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	
お誕生日	15(金)	フォカッチャ 牛乳 春の豆乳クリームペンネ 旬の味 アスパラガス 焼きウインナー 茎わかめサラダ 温州みかんゼリー	618kcal 24.3g	766kcal 31.6g	ベーコン とうにゅう チキンウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん アスパラガス	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	フォカッチャ マカロニ さとう みかんゼリー	あぶら
	18(月)	ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き ビーフンサラダ	636kcal 30.8g	760kcal 36.9g	あぶらあげ みそ とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	えのきたけ もやし しろねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう ビーフン	ごまあぶら あぶら
食育の日	19(火)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖のしょうが焼き 切り干し大根煮	665kcal 27.9g	788kcal 32.7g	かまぼこ とうふ さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ	こめ さとう	
	20(水)	わかめごはん 牛乳 クイッティオスープ 米粉のハムカツ こんにゃくサラダ	647kcal 20.4g	773kcal 23.8g	ベーコン ハム ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく キャベツ コーン きゅうり	こめ じゃがいも クイッティオ さとう こめこ	あぶら
	21(木)	ごはん 牛乳 肉じゃが こつこつ カムカム 焼きししゃも きゅうりの梅和え	645kcal 28.6g	760kcal 32.9g	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり もやし キャベツ うめ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	22(金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉の甘酢あん 野菜の磯香和え 神奈川県:けんちん汁	647kcal 26.9g	773kcal 31.9g	とうふ ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが しろねぎ もやし	こめ でんぷん さとう	あぶら
世界の味 中国	25(月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 米粉の焼きしゅうまい 春雨サラダ	673kcal 28.4g	822kcal 34.7g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら
旬の味 かつお	26(火)	ごはん 牛乳 吉野汁 鰹のごまみそがらめ 小松菜のおひたし	645kcal 32.7g	771kcal 39.1g	とりにく とうふ かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま
	27(水)	ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ	624kcal 22.0g	745kcal 25.8g	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 実えんどう	28(木)	えんどうごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 カムカム 鰆のレモン風味焼き 五目きんぴら	632kcal 32.1g	751kcal 37.9g	あぶらあげ とうふ みそ さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	実えんどう たまねぎ ぶなしめじ レモン ごぼう こんにゃく	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま
まめまめ	29(金)	コッペパン 牛乳 カレーポークビーンズ カルツォーネ（ホワイト） キャベツサラダ	671kcal 26.3g	790kcal 31.0g	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら
		学校給食摂取基準	650 21～33	830 27～42						

＊ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

＊ 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。

（特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ）

給食クイズ王をめざそう！

アスパラガスの名前の由来はなんでしょう？

①明日にはすばらしく伸びるから

②たくさん食べるとおなら(ガス)が出るから

③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から

答え：③

「新芽」の言葉通り、土から出てくる様子は、まに芽がでたようです。1日に5～6cmくらい伸びることもあるので、収穫期には農家の人はたいへんです。

赤い梅干しは何で色をつけているでしょう？

①紫キャベツ

②赤しそ

③赤ピーマン

答え：②

梅干しは、まず梅の実を塩漬けにします。しばらく浸けた後、塩でもんでしぼった赤しそを入れると、きれいな赤い色になります。その後、日光にて干して完成です。

今月の地場野菜

玉ねぎ

実えんどう