

令和8年5月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

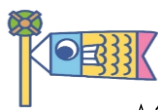
給食回数18回

祖父江町学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)		おもにからだのちょうしをとのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		644
	かつおのおかか	かつお 				さとう		
	こがねあえ			ほうれんそう	コーン キャベツ もやし	さとう		
	たけのことわかめのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ			
	かしわもち					かしわもち		
7 木	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		721
	オムレツ	たまご 				でんぷん		
	シラースふうサラダ			にんじん	きゅうり たまねぎ レモン	さとう	あぶら	
	スーパ・ジョー	とりにく レンズまめ		パセリ	しめじ キャベツ たまねぎ セロリ	おおむぎ		
	ヨーグルト <small>アジア大会応援献立(イラン)</small>		ヨーグルト					
8 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		644
	にくづめいなり	あぶらあげ ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	ラード	
	ゆかりあえ			あかしそ	キャベツ きゅうり			
	おさかなげんきじる	たら	しらす	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん	あぶら	
11 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		570
	ごぼういりつくね (2こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう		
	ツナあえ	ツナ 			もやし きゅうり キャベツ	さとう		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ			
12 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		690
	カレーうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ ほししいたけ		ルウ	
	こめこコロケ	ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら	
	ごましそひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ もやし	さとう		
13 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		613
	えびしゅうまい (2こ)	たら えび			たまねぎ	こむぎこ でんぷん	ラード	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	キャベツ にんにく	さとう でんぷん		
	チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ コーン		ごまあぶら	
14 木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		639
	トマトソースハンバーガー	とりにく だいず		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	アスパラガスのシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも こめコルウ		
15 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		619
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら	
	きゅうりのごますあえ				きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ 		にんじん	ねぎ えのきたけ ほししいたけ	でんぷん		
18 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		605
	いわしはんぺんのいそべあげ	いわし さば たら たまご 	あおのり			こむぎこ でんぷん	あぶら	
	きりほしだいこんのきんぴら	とりにく ちくわ 		にんじん さやいんげん	こんにゃく きりほしだいこん	さとう	あぶら ごまあぶら	
	とうにゅういりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう きなこ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
19 火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		682
	ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	さとう	ルウ	
	まめまめサラダ	だいず		にんじん	えだまめ コーン キャベツ		ごまドレッシング	
	カラマンダリン				カラマンダリン			
20 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		586
	ピピンバ(にくいため・たまご)	ぶたにく たまご			たけのこ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	ピピンバ(あえやさい)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	
	トックク	とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ ほししいたけ ねぎ	トックク		

★さかなをはじめとする、ぎょかいりのえいようをしっかりとりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和8年5月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 18回

祖父江町学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)				おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
21	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう ウインナー 焼きそば フルーツカクテル	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう ウインナー ふたにく ちくわ かつおぶし あおのり にんじん たまねぎ キャベツ しょうが パイン もも	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	659
22	金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご そくせきづけ なまあげのいりに	さかな たまご あつあげ ちくわ ふたにく	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	615
25	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおドライカレー はるキャベツのスープ アセロラゼリー (2こ)	さかな むぎ かつお ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	680
26	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン あいちのしそいりとりはるまき くきわかめのちゅうかあえ	さかな ちゅうかめん みそ とり くきわかめ	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	597
27	水	ごはん ぎゅうにゅう てばさきふうからあげ (2こ) いなざわみつばののりすあえ けんちんじる	さかな てばさき いなざわ かつお	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	620
28	木	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう ポークピーンズ キャベツいりメンチカツ ブロッコリーサラダ	さかな こめ ポーク キャベツ ブロッコリー	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	624
29	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき わふうあえ じゃがいものそぼろに	さかな ごはん さわら じゃがいも	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	ぎゅうにゅう あおのり にんじん にんじん	623

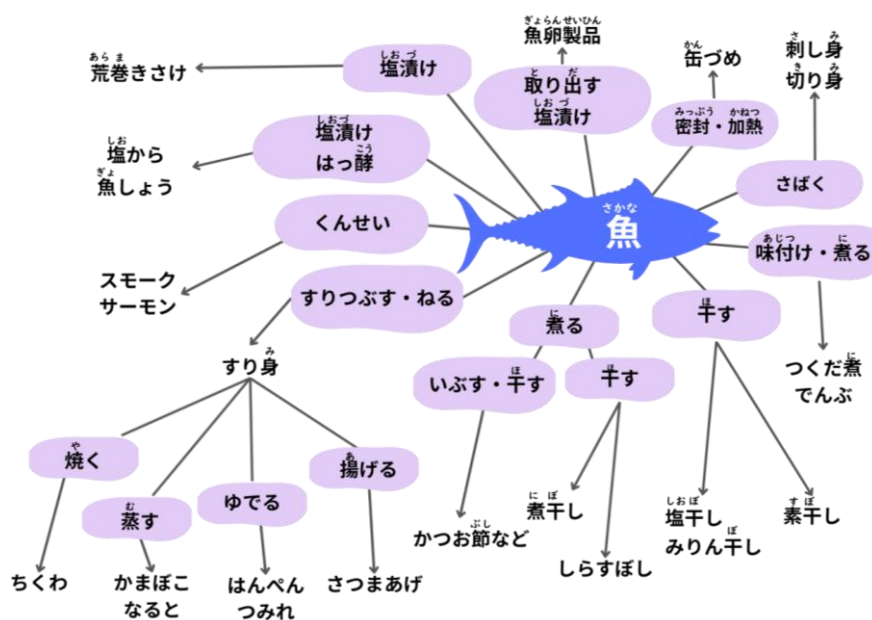
★さかなをはじめとする、ぎょかいりのえいようをしっかりとりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

すがたをかえる魚 ～魚からつくられる加工品を知ろう～

日本は海に囲まれていて、多くの川が流れており、昔から魚が多くとれました。たくさんとれた魚を無駄なく利用するために、保存方法を工夫し、いろいろな食べ方が生まれました。そうやってすがたをかえた魚を、私たちは毎日の食事で食べています。

今月の献立には、かつお、たら、いわし、さわらといった旬の魚から、ツナやかまぼこ、はんぺんなどの加工品まで、いろいろな姿で魚が登場します。給食に入っている魚を探してみてください。



知っておきたい！代表的な魚の加工品

ツナ
ツナはまぐろやかつおの総称ですが、一般的にはまぐろを指します。給食ではまぐろを原料としたツナを使用しています。魚を蒸してほくし、油やスープに浸して加工してあります。

ねり製品 (かまぼこ・ちくわ・つみれ等)
魚の身をすりつぶし、加熱した食品です。板にのせるとかまぼこ、棒にまきつけるとちくわになります。消化のよいたんぱく質が豊富で、成長期の体づくりに適しています。

だし (かつお節など)
かつおを煮たあと、煙でいぶしながら何度も乾燥させて作るのがかつお節です。このかつお節をけすってとるだしには、うま味成分がたっぷりです。和食の風味をよくするだけでなく、塩分を控えてもおいしく仕上げられる重要な役割を担っています。

7日(木) アジア大会応援献立：イラン
イランは西アジアに位置する国です。国民の多くがイスラム教を信仰しており、宗教上の理由から豚肉を食べない食文化が特徴です。
スープ・ジョー (大麦のスープ)
「ジョー」はイランの言葉で大麦を意味します。大麦の独特な食感と、とろみが特徴のスープで、現地の食卓には欠かせない定番のメニューとして親しまれています。
シラース風サラダ
イランの都市シラースから名付けられた、きゅうりやトマトをレモン汁などで和えたマリネ風のサラダです。イランだけでなく、中東地域全体で広く食べられています。