



令和8年 5月分 献立予定表 (18回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
1	金	こどものひこんだて		牛乳				ごはん		637	769
		ごはん 牛乳								23.0	26.9
		かつおカツ	かつお				たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 油		2.2	2.7
		ちくぜんに	とり肉 ちくわ		にんじん		ごぼう れんこん	こんにゃく 油			
		はなふのすましじる	とうふ	わかめ			しいたけ たけのこ	さといも 砂糖			
		※こどものひデザート	豆乳				しめじ	はなふ			
							りんご レモン	砂糖			
7	木	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんスープ)	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん		キャベツ たまねぎ	ソフトめん 油		665	833
		とうふのいそべあげ(2)	さつまあげ		ほうれんそう		もやし とうもろこし			25.1	31.0
			とうふ 豆乳 大豆	あおさ			たまねぎ	でんぷん 油		3.6	4.5
			ぎよ肉すりみ 卵					小麦粉			
		だいこんとツナのホットサラダ ●ドレッシング		まぐろ	さやいんげん		だいこん				
8	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		652	802
		とりにくのでりやき	とり肉				しょうが			31.1	35.8
		こんぶまめ	ぶた肉 大豆	こんぶ				こんにゃく 砂糖		2.8	3.5
		たまねぎのみそじる	油あげ とうふ みそ		にんじん こまつな		たまねぎ しめじ				
11	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		758	926
		はるまき	ぶた肉 大豆		にんじん		たけのこ キャベツ	小麦粉 油		24.6	29.5
		マーボードウフ	とり肉				たまねぎ にんにく しょうが	春雨		1.6	1.9
			ぶた肉 とうふ みそ		にんじん		にんにく しょうが	砂糖 油			
		フルーツあんぱん		牛乳	にら		しいたけ ねぎ	でんぷん			
							もも	砂糖 でんぷん			
							パインアップル	あんぱん			
12	火	ハンバーガー 牛乳 (バーガーパン ポロニアソーセージ)	とり肉	牛乳				パン		602	700
		キャベツとブロッコリーのソテー	ぶた肉			にんじん ブロッコリー	キャベツ	でんぷん 砂糖	油	24.7	27.7
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	3.0	3.6
13	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		595	720
		さばのみそに	さば みそ					砂糖 でんぷん		25.4	28.4
		こまつなとかまぼこのごまいため	かまぼこ		こまつな にんじん			砂糖	油 ごま	3.0	3.5
		しおこうじスープ	とうふ		にんじん ねぎ		だいこん はくさい				
					チンゲンサイ		しめじ				
14	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉	牛乳	にんじん		しょうが にんにく ねぎ	ソフトめん 油		659	830
		しゅうまい(2)	みそ		にら		たまねぎ もやし たけのこ	でんぷん		24.1	28.8
			とり肉 大豆 卵				たまねぎ	小麦粉		3.2	4.0
			ぶた肉 かに えび					砂糖			
		ホットポテトサラダ ★マヨネーズ			さやいんげん にんじん		とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		
15	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		641	775
		にしんだつたあげ	にしん				しょうが	でんぷん 油		24.1	27.7
		ごもくきんぴら	ぶた肉 さつまあげ		にんじん		ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	2.0	2.5
		かきたまじる	なると 卵	わかめ	にんじん こまつな		えのきたけ ねぎ	でんぷん			
18	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		680	831
		ぎょうざ(2)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら		キャベツ たまねぎ	小麦粉 でんぷん	油 ごま油	25.4	30.0
		チンジャオロース	ぶた肉		にんじん 青ピーマン		しょうが にんにく たけのこ	砂糖 でんぷん	ごま油	2.3	2.7
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん		たまねぎ もやし		ごま		
							とうもろこし				
19	火	ミニコッペパン 牛乳		牛乳				パン		647	764
		チキンナゲット(2)	とり肉 大豆				とうもろこし	パン粉 でんぷん 小麦粉	油	28.3	33.1
		スパゲッティミートソース	ぶた肉	チーズ	にんじん トマト 青ピーマン		にんにく たまねぎ	スパゲッティ	油	2.7	3.3
		カリフラワーとえだまめのホットサラダ ●ドレッシング			にんじん		カリフラワー えだまめ				
20	水	おたのしみこんだて								742	926
		カレーライス 牛乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん		にんにく たまねぎ	ごはん むぎ	油	20.3	24.6
		キャベツとツナのホットサラダ ●ドレッシング		まぐろ	にんじん		りんご	じゃがいも		3.1	3.8
		※アセロラミルクゼリー	豆乳				キャベツ				
							アセロラ	砂糖	油		
21	木	美味(おい)しおこんだて								604	771
		さんさいうどん 牛乳 (ソフトめん さんさいじる)	ぶた肉	牛乳	にんじん		だいこん しいたけ ねぎ	ソフトめん		28.6	34.4
			油あげ		みずな		わらび えのきたけ			3.5	4.3
		すりみチーズロール	すけとうだら	チーズ			うど たけのこ なめこ	でんぷん	油		
		ブロッコリーとコーンのホットサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー		とうもろこし				



日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
22	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	661 27.7 2.4	801 31.4 3.0	
		とりのからあげ	とり肉			しょうが		でんぷん 油			
		きりぼしだいこんのために	さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ		砂糖 油			
		こまつなとえのきのみそしる	油あげ とうふ みそ		こまつな	はくさい えのきたけ					
25	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	747 27.2 2.0	747 27.2 2.0	
		ハンバーグトマトソース	とり肉 ぶた肉 大豆	チーズ	トマト	しょうが たまねぎ にんにく		パン粉 砂糖			
		キャベツとカリフラワーのホットサラダ ●ドレッシング				キャベツ カリフラワー					
		とりごぼうじる	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ					
26	火	コッパン ★いちごジャム 牛乳		牛乳				パン	637 20.0 3.5	750 23.7 4.4	
		クリーミーコロッケ	卵 かに えび	牛乳 チーズ		たまねぎ		パン粉 小麦粉 油 マカロニ 砂糖			
		ほうれんそうともやしホットサラダ ●ドレッシング			ほうれんそう	もやし とうもろこし					
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ		じゃがいも バター マカロニ			
27	水	にほんのあじめぐり～みえけん「そうへいじる」								652 26.5 2.2	799 31.3 2.7
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		ふとまきたまご	卵					砂糖 でんぷん 油			
		ひじきに	とり肉 さつまあげ		ひじき	にんじん	しいたけ えだまめ	こんにゃく 油 砂糖			
28	木	しょうゆラーメン 牛乳 (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なると	牛乳			メンマ とうもろこし にんにく ねぎ	ソフトめん 油 ごま油	596 22.6 3.1	759 27.1 4.0	
		ごもくまんじゅう(2)	ぶた肉 とり肉 大豆				たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉			
		フルーツゼリーあえ	豆乳				りんご なつみかん ぶどう もも パインアップル	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
29	金	あじフィレフライ ★ソース	あじ					パン粉 小麦粉 油	772 27.4 2.7	934 31.2 3.3	
		ごぼうのごまいため			にんじん	ごぼう えだまめ		ごま			
		ねぎつくねじる	ぶた肉 とり肉 大豆 油あげ		にんじん	しいたけ だいこん		でんぷん			
		ごはん 牛乳		牛乳				パン粉			

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。
食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの
◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
◎（ ）の数は、低学年（1～2年）、中学年（3～4年）、高学年（5～6年）、中学生・職員です。
◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

日本の味めぐり

～三重県～



27日（水）は、三重県の郷土料理「僧兵汁(そうへいじる)」を提供します。

僧兵汁は、いのししの肉やにんにく、地元で採れる季節の野菜をふんだんに入れた、味噌仕立ての汁です。

今から約500年前、三重県菟野町（こものちょう）湯の山（ゆのやま）に「三岳寺（さんかくじ）」というお寺がありました。当時の政治に反対していたお寺のお坊さんたちは、鎧や刀を身に付け合戦に参加していました。

そのためお坊さんたちは、にんにくや肉、新鮮な野菜を入れた汁を食べ、力を蓄えていました。

給食では、いのししの肉ではなく、ぶた肉を使っています。

減塩の日

(いばらき美味しおDay)



茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay（減塩の日）」と決めました。

給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおびし等でだしをとった汁物を提供します。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物



たまご

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。



かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。



カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。



たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。