

5月給食献立予定表



給食目標 食事のマナーについて考えよう！

イラストは、その日の白根産です★

2026年5月 ☆がついているものは、業者が配達します。 白根学校給食センター（小学校・中学校）

| 日<br>(曜)       | こんだて             | エネルギーのもと                       |                | 体をつくる                        |                              | 体の調子をととのえる          |                                                  | 1人分 -<br>(kcal)<br>塩分(g)               | 備考                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|------------------|--------------------------------|----------------|------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                  | たんすいかぶつ                        | ししつ            | たんぱくしつ                       | むきしつ                         | ビタミン                |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1<br>日<br>(金)  | ごはん              | こめ                             |                |                              |                              |                     |                                                  | (小)<br>593<br>2.4<br>(中)<br>806<br>3.0 | 小林小なし<br><br><br> |
|                | こうやどうふいりおやこに     | じゃがいも さとう                      |                | とりにく たまご<br>こうやどうふ           |                              | にんじん こまつな           | たまねぎ しいたけ<br>たけのこ                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | てっかみそ            | さとう                            | あぶら            | だいず みそ                       |                              | にんじん                | ごぼう                                              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ふうみづけ            |                                |                |                              |                              |                     | きゅうり キャベツ<br>しょうが                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | (中)ヨーグルト☆        |                                | さとう            |                              | ヨーグルト<br>かんてん                |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ぎゅうにゅう           |                                |                |                              | ぎゅうにゅう                       |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7<br>日<br>(木)  | ごはん              | こめ                             |                |                              |                              |                     |                                                  | (小)<br>623<br>2.6<br>(中)<br>790<br>3.0 | <br>                                                                                                |
|                | チキンカレー           | じゃがいも さとう<br>でんぶん こめこ<br>さつまいも | ラード あぶら        | とりにく<br>ウインナー                |                              | にんじん トマト            | たまねぎ しめじ<br>にんにく グリンピース<br>しょうが パパイア<br>りんご レーズン |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ごまいりわかめサラダ       |                                | あぶら ごま         |                              | わかめ                          |                     | コーン キャベツ<br>きゅうり                                 |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ひゅうがなつゼリー☆       | さとう でんぶん                       |                |                              |                              |                     | ひゅうがなつ                                           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ぎゅうにゅう           |                                |                |                              | ぎゅうにゅう                       |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8<br>日<br>(金)  | ごはん              | こめ                             |                |                              |                              |                     |                                                  | (小)<br>623<br>2.1<br>(中)<br>822<br>2.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | さわにわん            | はるさめ                           |                | ぶたにく                         |                              | にんじん きょうな           | えのきたけ ごぼう<br>たけのこ                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | さばのみそに           | さとう                            |                | さば みそ                        |                              |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | きりぼしだいこんいために     | さとう こんにゃく                      | あぶら            | あぶらあげ                        |                              | にんじん<br>さやいんげん      | きりぼしだいこん<br>しいたけ                                 |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ぎゅうにゅう           |                                |                |                              | ぎゅうにゅう                       |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 11<br>日<br>(月) | ごはん              | こめ                             |                |                              |                              |                     |                                                  | (小)<br>619<br>2.1<br>(中)<br>781<br>2.8 | 第一中3年<br>なし<br><br>                                                                              |
|                | こまつなのみそしる        | じゃがいも                          |                | なまあげ みそ                      |                              | こまつな                | えのきたけ ねぎ                                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | いわしのかばやき         | でんぶん さとう                       | あぶら            | いわし                          |                              |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ごまいりくきわかめのサラダ    |                                | あぶら ごま         |                              | くきわかめ                        | にんじん                | もやし きゅうり<br>コーン                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ぎゅうにゅう           |                                |                |                              | ぎゅうにゅう                       |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12<br>日<br>(火) | ロールパン            | こむぎこ さとう                       | あぶら            |                              | だっしぶん にゅう                    |                     |                                                  | (小)<br>621<br>2.6<br>(中)<br>759<br>3.5 | 第一中3年<br>なし<br><br>                                                                              |
|                | ポークビーンズ          | じゃがいも さとう                      | あぶら            | だいず ぶたにく<br>ベーコン             |                              | にんじん                | たまねぎ<br>グリンピース                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | コーンいりツサラダ        |                                | あぶら            | ツナ                           |                              |                     | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | こくさんかんきつ         |                                |                |                              |                              |                     | こくさんかんきつ                                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ぎゅうにゅう           |                                |                |                              | ぎゅうにゅう                       |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13<br>日<br>(水) | わかめごはん           | こめ さとう                         |                |                              | わかめ                          |                     |                                                  | (小)<br>652<br>2.2<br>(中)<br>825<br>2.7 | 第一中3年<br>なし<br><br>                                                                              |
|                | やさいじる            | じゃがいも                          |                | なまあげ                         |                              | にんじん こまつな<br>さやえんどう | かぶ ごぼう                                           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | だいずコロッケ          | じゃがいも パンこ<br>でんぶん さとう          | あぶら            | だいず                          |                              |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | はるいろサラダ          |                                | たまごぬきマヨ<br>ネーズ |                              |                              | ブロッコリー              | キャベツ きゅうり<br>コーン うめ                              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ぎゅうにゅう           |                                |                |                              | ぎゅうにゅう                       |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 14<br>日<br>(木) | ごはん              | こめ                             |                |                              |                              |                     |                                                  | (小)<br>613<br>2.4<br>(中)<br>752<br>2.9 |                                                                                                                                                                                       |
|                | たけのこのみそしる        | じゃがいも                          |                | なまあげ みそ                      | わかめ                          | ねぎ                  | たけのこ                                             |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | しろみざかなのなんばんづけ    | でんぶん さとう                       | あぶら<br>こまあぶら   | たら                           |                              |                     | しょうが ねぎ                                          |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | アーモンドおひたし        |                                | アーモンド          |                              |                              | こまつな にんじん           | キャベツ もやし                                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | (小)のむヨーグルト☆      | さとう                            |                |                              | ヨーグルト                        |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | (中)のむヨーグルト☆      | さとう                            |                |                              | ヨーグルト                        |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15<br>日<br>(金) | カレーあじごはん         | こめ                             | あぶら            |                              |                              |                     |                                                  | (小)<br>611<br>2.4<br>(中)<br>771<br>3.0 | 小林小なし<br><br>                                                                                    |
|                | あさりとアスパラのクリームスープ | じゃがいも こめこ<br>こむぎこ でんぶん<br>さとう  | バター あぶら        | とりにく ベーコン<br>しろいんげんまめ<br>あさり | こなチーズ<br>だっしぶん にゅう<br>ぎゅうにゅう | にんじん<br>アスパラガス      | しめじ たまねぎ<br>はくさい キャベツ<br>しいたけ                    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | あまなつサラダ          |                                | あぶら            |                              |                              |                     | キャベツ きゅうり<br>あまなつ                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | (中)かんそうこざかな      | さとう                            |                |                              | かたくちいわし                      |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ぎゅうにゅう           |                                |                |                              | ぎゅうにゅう                       |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 18<br>日<br>(月) | ごはん              | こめ                             |                |                              |                              |                     |                                                  | (小)<br>605<br>1.7<br>(中)<br>785<br>2.2 |                                                                                                                                                                                       |
|                | キャベツのみそしる        | じゃがいも                          |                | なまあげ みそ                      |                              |                     | キャベツ えのきたけ                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | さけチーズフライ         | パンこ こむぎこ<br>でんぶん               | あぶら            | さけ                           | チーズ                          |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | くきわかめのきんぴら       | こんにゃく さとう                      | あぶら<br>こまあぶら   | ぶたにく                         | くきわかめ                        | にんじん                | ごぼう                                              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ぎゅうにゅう           |                                |                |                              | ぎゅうにゅう                       |                     |                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| 日<br>(曜)       | こんだて                                                   | エネルギーのもと                   |                | 体をつくる              |                  | 体の調子をととのえる     |                                | 1食分 -<br>(kcal)<br>塩分(g)               | 備考                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|--------------------|------------------|----------------|--------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                        | たんすいかぶつ                    | ししつ            | たんぱくしつ             | むきしつ             | ビタミン           |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 19<br>日<br>(火) | 【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ～ 中華風卵コーンスープの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています ～ |                            |                |                    |                  |                |                                | (小)<br>614<br>2.3<br>(中)<br>784<br>3.1 | 臼井中1年<br>なし<br><br>                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                | ごはん                                                    | こめ                         |                |                    |                  |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ちゅうかふうたまごコーンスープ                                        | でんぶん                       | ごまあぶら          | たまご                |                  | にんじん<br>チンゲンサイ | コーン                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | えびシューマイ                                                | でんぶん こむぎこ<br>パンこ さとう       | あぶら            | えび たら ほたて          |                  |                | たまねぎ                           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | あつあげのホイコーロー                                            | さとう でんぶん                   | あぶら<br>ごまあぶら   | なまあげ ぶたにく<br>みそ    |                  | にんじん ピーマン      | しいたけ たまねぎ<br>キャベツ しょうが<br>にんにく |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ぎゅうにゅう         |                                                        |                            |                | ぎゅうにゅう             |                  |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 20<br>日<br>(水) | ごはん                                                    | こめ                         |                |                    |                  |                |                                | (小)<br>628<br>2.2<br>(中)<br>774<br>2.6 | <br><br><br> |
|                | マーボーライスのぐ                                              | さとう でんぶん                   | あぶら<br>ごまあぶら   | とうふ ぶたにく<br>だいず みそ |                  | にら             | ねぎ にんにく<br>しょうが しいたけ<br>きくらげ   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ラーメンサラダ                                                | こむぎこ でんぶん<br>こんにゃく さとう     | ごまあぶら          | ぶたにく               |                  | にんじん           | きゅうり もやし<br>コーン                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | れいとうみかん                                                |                            |                |                    |                  |                | みかん                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ぎゅうにゅう                                                 |                            |                |                    | ぎゅうにゅう           |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 21<br>日<br>(木) | ごはん                                                    | こめ                         |                |                    |                  |                |                                | (小)<br>668<br>2.4<br>(中)<br>849<br>3.0 | <br><br>                                                                                       |
|                | じゃがいものごまみそしる                                           | じゃがいも                      | ごま             | なまあげ うちまめ<br>みそ    |                  |                | ごぼう まいたけ<br>ねぎ                 |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | チキンたれかつ                                                | パンこ でんぶん<br>さとう            | あぶら            | とりにく               |                  |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | そくせきづけ                                                 |                            |                |                    |                  | にんじん           | かぶ キャベツ                        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ぎゅうにゅう                                                 |                            |                |                    | ぎゅうにゅう           |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 22<br>日<br>(金) | ごはん                                                    | こめ                         |                |                    |                  |                |                                | (小)<br>591<br>2.0<br>(中)<br>763<br>2.5 | <br><br>                                                                                  |
|                | (小)のりふりかけ                                              | さとう でんぶん                   |                | かつおぶし              | のり               |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | (中)こんぶふりかけ                                             | こめ でんぶん<br>さとう             |                |                    | こんぶ のり           |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | はるさめスープ                                                | はるさめ                       |                | ぶたにく               |                  | にんじん こまつな      | もやし きくらげ<br>メンマ                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | チーズオムレツ                                                | さとう でんぶん                   | あぶら            | たまご                | チーズ              |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ドレみそビーンズサラダ                                            | じゃがいも                      | たまごぬきマヨ<br>ネーズ | だいず みそ             |                  | にんじん           | きゅうり コーン                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ぎゅうにゅう         |                                                        |                            |                | ぎゅうにゅう             |                  |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 25<br>日<br>(月) | ごはん                                                    | こめ                         |                |                    |                  |                |                                | (小)<br>607<br>2.3<br>(中)<br>782<br>2.9 | 白根小なし<br>臼井小なし<br>大鷲小なし<br>根岸小なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                | あさりととうふのスープ                                            |                            |                | あさり とうふ            |                  | ほうれんそう         | ねぎ もやし                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | とりにくのはちみつレモン                                           | でんぶん はちみつ<br>さとう           | あぶら            | とりにく               |                  |                | レモン                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | コーンいりひたし                                               |                            |                |                    |                  | こまつな にんじん      | キャベツ コーン                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | (小)ミルクデザート☆                                            | さとう                        |                |                    | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | (中)ごまプリン☆                                              | さとう                        | ごま             |                    | ぎゅうにゅう           |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ぎゅうにゅう                                                 |                            |                |                    | ぎゅうにゅう           |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 26<br>日<br>(火) | ソフトめん                                                  | こむぎこ                       |                |                    |                  |                |                                | (小)<br>694<br>2.6<br>(中)<br>821<br>2.9 | 北中なし<br><br><br>                                                                                                                                                               |
|                | こなチーズいりミートソース                                          | こめこ でんぶん<br>さとう            | あぶら ラード        | ぶたにく だいず           | こなチーズ            | にんじん トマト       | たまねぎ しょうが<br>にんにく セロリー<br>しめじ  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | アーモンドいりこまツナサラダ                                         |                            | あぶら<br>アーモンド   | ツナ                 |                  | こまつな にんじん      | キャベツ                           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ぎゅうにゅう                                                 |                            |                |                    | ぎゅうにゅう           |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 27<br>日<br>(水) | ごはん                                                    | こめ                         |                |                    |                  |                |                                | (小)<br>652<br>2.0<br>(中)<br>806<br>2.3 | 臼井中2年<br>なし<br><br><br>                                                                                                                                                        |
|                | とんじる                                                   | じゃがいも<br>こんにゃく             |                | ぶたにく とうふ<br>みそ     |                  | にんじん           | だいこん ごぼう<br>ねぎ                 |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ししゃもフライ                                                | パンこ こむぎこ<br>さとう            | あぶら            |                    | ししゃも             |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | もやしとあぶらあげのごまドレッシング あえ                                  | さとう                        | ごま<br>ごまあぶら    | あぶらあげ              |                  | にんじん           | もやし きゅうり                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ぎゅうにゅう                                                 |                            |                |                    | ぎゅうにゅう           |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 28<br>日<br>(木) | ゆかりごはん                                                 | こめ                         |                |                    |                  | あかしそ           |                                | (小)<br>628<br>2.3<br>(中)<br>780<br>2.9 | 臼井中2年<br>なし<br><br>                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                | たまごともずくのスープ                                            | でんぶん                       |                | たまご とうふ            | もずく              | こまつな           | たまねぎ                           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ぶたにくとだいずのあげに                                           | でんぶん さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく | あぶら            | ぶたにく だいず           |                  | にんじん<br>さやいんげん | たけのこ しいたけ                      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | こくさんかんきつ                                               |                            |                |                    |                  |                | こくさんかんきつ                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ぎゅうにゅう                                                 |                            |                |                    | ぎゅうにゅう           |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 29<br>日<br>(金) | ごはん                                                    | こめ                         |                |                    |                  |                |                                | (小)<br>587<br>2.2<br>(中)<br>781<br>2.9 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                | じゃがいものそばろに                                             | じゃがいも さとう<br>でんぶん          | あぶら            | ぶたにく               |                  | にんじん           | たまねぎ たけのこ<br>グリーンピース           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ツナとひじきのつくだに                                            | さとう                        |                | ツナ                 | ひじき<br>かたくちいわし   |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | アーモンドキャベツ                                              |                            | アーモンド          |                    |                  |                | キャベツ きゅうり<br>コーン               |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | (中)チーズ                                                 |                            |                |                    | チーズ              |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                | ぎゅうにゅう                                                 |                            |                |                    | ぎゅうにゅう           |                |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。