



# 令和8年5月予定献立表


＜今月の給食 目標＞ 食事のマナーを守ろう

＜発行＞上郡町学校給食センター  
〒678-1232 上郡町竹方2318番地  
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日： 6月30日(火)

日にち	スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)					たべもののはたらき			栄養価(えいようか)			
			主食	牛乳	汁(しる)・煮物(にもの)	おかず 主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子を 整える食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
19	火	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月は「玉ねぎ」と「ズッキーニ」です。今が旬の玉ねぎは、収穫後すぐに出荷されるので、やわらかくから味が少ないです。ズッキーニは、色や形からきゅうりの仲間とだと思われがちですが、実はかぼちゃの仲間です。	ごはん		じゃがいものみそ汁	豚肉とズッキーニの炒め物	スタミナ納豆		ぎゅうにゅうあぶらあげみそぶたにくとりにくひきわりなつとう	ごはんじゃがいもさけさとうじゃがいもでんぱんあぶらごまあぶら	たまねぎこまつなにしんズッキーニしょうがにんにくはねぎ	小学校 563 中学校 747	小学校 26.2 中学校 33.4	小学校 18.1 中学校 21.7
20	水	○ クリームコロッケは、具材と濃厚なホワイトソースを衣で包み、油で揚げたものです。フランス料理のクロケットが元になっています。給食では、豆乳クリームを使ったホワイトソースを使っています。	ごはん		ミネストローネ	豆乳クリームコロッケ	ツナサラダ		ぎゅうにゅうペーゴンまぐろフレーク	ごはんじゃがいもさとうとうにゅうクリームコロッケあぶらマヨネーズ	たまねぎしめじセロリにんにくトマトグリーンピースキャベツきゅうりにんじん	609 792	20.2 25.1	21.6 25.3
21	木	○ もずくは、細長い糸のような形をした海藻です。ほかの海藻にくっついて育つため「藻につく」という意味で「もずく」と呼ばれるようになりました。つるりとした食感とぬめりが持ちょうです。	ごはん		もずくスープ	メンチカツ	ほうれん草のごま和え		ぎゅうにゅうとうふメンチカツ	ごはんあぶらごまごまあぶら	もずくたまねぎにんじんえのきたけもやしほうれん草	571 783	20.5 26.8	22.6 29.6
22	金	○ グリンピースは、春から初夏にかけて収穫されます。グリンピースには、お腹の調子を整える食物せんいがたくさん入っています。今日は、グリンピースをペーストにしてポタージュにしています。	ごはん		グリンピースのポタージュ	とり肉のガーリック焼き	かぼちゃサラダ		ぎゅうにゅうペーゴンとうにゅうクリームとりにくまぐろフレーク	ごはんじゃがいもペーストさけオリーブオイルマヨネーズ	グリンピースペーストたまねぎにんじんこめこさけキャベツきゅうり	621 811	26.1 32.1	21.9 25.7
25	月	【給食クイズ】黒こしょうと白こしょうの色のちがいはなんでしょう？ ①品種がちがう ②着色料がちがう ③収穫時期がちがう 完成したさいから発表してください。【中学校のみ提供】	ごはん		厚揚げとニラのみそ汁	さばの黒こしょう焼き	春雨とひき肉の炒め物		ぎゅうにゅうあつあげみそざばさばとりにく	ごはんさけオリーブオイルはるさめさとうごまあぶら	たまねぎにんじんえのきたけにらチンゲンサイほししいたけ	567 763	26.2 34.4	21.0 26.5
26	火	○ アスパラガスは、土から顔を出した若い「くき」の部分を食べます。収穫するまでに3年ほどかかりますが、一度植えると10年ほど毎年収穫することができます。今日は、上郡町産のアスパラガスを使っています。	ごはん		かきたま汁	ささみカツ	大根サラダ		ぎゅうにゅうたまごぶたにくおこめのささみカツかつおぶし	ごはんさけじゃがいもでんぱんあぶらあおじそドレッシング	たまねぎにんじんしめじこまつなだいこんアスパラガス	563 731	25.7 31.6	18.4 21.1
27	水	○ タンドリーチキンは、ヨーグルトと香しん料のタレにとり肉を漬けて、タンドールと呼ばれるかまどで、じっくりと焼きます。スパイスの香りとピリッとしたからさが持ちょうです。給食では、ヨーグルトを使わずに作っています。	ごはん		ズッキーニのスープ	タンドリーチキン	イタリアンサラダ		ぎゅうにゅうとりにくまぐろフレーク	ごはんこめこマカロニじゃがいもマヨネーズイタリアンドレッシング	たまねぎズッキーニにんじんマッシュルームれもんかじゅうにんにくキャベツとうもろこし	564 732	23.2 28.3	18.5 21.0
28	木	○ キャベツは、全部で40～50枚の葉があります。葉が20枚ほどになると中の葉が、丸く巻き始めます。フランス語で「シュー」と呼ばれ、おかしのシュークリームは、形がキャベツに似ていることから名付けられました。	ごはん		キャベツのみそ汁	ぶりの照り焼き	ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅうあぶらあげみそぶりだいたみずちくわひじき	ごはんさけさとうあぶら	キャベツたまねぎしめじにんじんえだまめ	576 781	24.8 32.8	18.9 23.5
29	金	○ カレーラーメンは、北海道の苫小牧市で愛されるご当地グルメです。地元のレストランが人気の高いカレーライスとラーメンのおいしさを1つにできないかと考え作られました。	ごはん		カレーラーメン	とり天	ピーマンのおかか和え		ぎゅうにゅうぶたにくとりささみかつおぶし	ごはんこめこちゅうかめんカレーうどんさけこめこあぶらごまあぶら	にんにくたまねぎキャベツにんじんとうもろこしもやしピーマン	585 769	25.8 32.0	15.7 18.0

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.7 g  
 ＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 766 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.5 g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きよ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。