








令和8年 5月 学校給食献立予定表



中央市学校給食センター



日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	エネルギーのものになる		
1 (金)	さんさいごはん	あぶらあげ	にんじん こんにゃく わらび みずな えのきたけ やまうと なめこ たけのこ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	5月5日は「こどもの日」です。この日には、「子どもが元気に大きくなりましますように」と願いをこめて鯉のぼりをあげたり、五月人形を飾ったり、ちまきやかかしもちを食べる習慣があります。かしわの葉は、新しい芽が出るまで、前の葉が落ちないことから「いつまで家が絶えることなく続く」という願いをこめて使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのスタミナやき	ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんにく	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ	
	きゅうりとささみのあえもの	とりにく	きゅうり キャベツ ほうれんそう	さとう ごまあぶら	酢 しょうゆ	
	みそけんちんじる	みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	あぶら じゃがいも		
	かしわもち			かしわもち(大豆)		
4 (月)	みどりのE					
5 (火)	こどもの日					
6 (水)	振替休日					
7 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		八宝菜は中国料理のひとつで『五目うま煮』とも言われます。八宝菜の「八」は、8種類のという意味ではなく、「たくさん」の「数多くの」という意味があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)		あぶら		
	はるさめサラダ	とりにく	はるさめ きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	
	はっほうさい	ぶたにく いか えび うずらたまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ 鶏がらスープ	
8 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		のっぺい汁は、季節の野菜類を入れたところみのある汁のことで、日本各地で作られています。入れる材料や味付け、ところみの具合は地域や家庭ごとに異なります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう		
	きりほしだいこんのかみかみいため	とりにく ちくわ	にんじん れんこん きりほしだいこん しいたけ さやいんげん	ごまあぶら さとう	しょうゆ	
	のっぺいじる	とりにく	にんじん だいこん こんにゃく ほくさい ねぎ	さといも でんぶん	しょうゆ	
	ひとくちピーチゼリー			ももゼリー		
11 (月)	とりそぼろどん	とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	グリーンピースは、エンドウの未熟な状態の豆のことで、旬は4月から6月頃です。グリーンピースは、栄養のバランスが良く、野菜の中でも食物繊維が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ほうれんそうのいそかあえ	かまぼこ のり	キャベツ もやし ほうれんそう とうもろこし	さとう	しょうゆ	
	だいこんのみそしる	とうふ みそ わかめ	だいこん しめじ ねぎ			
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		甘夏みかんは、夏みかんよりも酸味が少ないことから、甘夏と名付けられました。みずみずしい果肉で、さわやかな香りが特徴です。旬は3月から5月にかけて、熊本県や愛媛県、鹿児島県など暖かい地域で栽培されています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのなんばんづけ	あじ	レモンかじゅう しょうが あさつき	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 酢 七味唐辛子	
	あおなのそぼろに	とりにく	しょうが にんじん キャベツ こまつな	あぶら さとう	しょうゆ	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	しめじ ねぎ	じゃがいも		
あまなつみかん		あまなつみかん				
13 (水)	中巨摩春季教育研究会 (臨時休業日)					
14 (木)	きつねうどん	あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほくさい しいたけ	さとう あぶら うどん	しょうゆ	今日のうどんは、甘く煮た油揚げをのせだきつねうどんです。油揚げはきつねの大好物だとされていることから、油揚げをのせたうどんをきつねうどんと呼ぶようになったそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものいそべあげ	ししゃも あおのり		ごむぎこ てんぶらこ あぶら		
	だいこんのごますあえ	ツナ	だいこん きゅうり カリフラワー ブロッコリー にんじん	ごまあぶら さとう ごま	酢	
	もものタルト			もものタルト		
15 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		豆乳とは、大豆を水にひたしてすりつぶし、水を加えて蒸した汁のことです。この豆乳に「がり」を入れて固めると「豆腐」になります。豆乳は大豆から作られた飲み物であるため、植物性たんぱく質を多く含んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりハンバーグ(わふうソース)	ぶたにく だいず スキムミルク たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ	パンこ さとう でんぶん	スープストック しょうゆ ボン酢(小麦・大豆)	
	ごしきあえ	かまぼこ	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢	
	とうにゅうじる	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	あぶら		
18 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		ひじきは海藻の仲間ですが、丈夫な歯や骨をつくるのに必要なカルシウムを多く含みます。また、食物繊維も多く含み、おなかの中をきれいにしてくれます。ひじきの種類には、「芽ひじき」と「長ひじき」があります。葉の部分を集めたものが「芽ひじき」、茎の部分を集めたものが「長ひじき」です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	メンチカツ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)		あぶら	1食用中濃ソース	
	こまつなとひじきのごまマヨネーズあえ	ひじき かまぼこ	キャベツ とうもろこし こまつな	さとう マヨネーズ ごま	しょうゆ 酢	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	にんじん だいこん しめじ ほうれんそう			
れいとうパイ			パインアップル(生)			

日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (27品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	エネルギーのものになる		
19 (火)	カラフルピラフ	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ハブリカ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら	コンソメ スープストック	メルルーサは海に生息し、体長は1~2mと大型の白身魚です。表皮は灰色で茶色の斑点があり、スズキのような見た目をしていますが、口がとがっていて深海魚特有の鋭い歯を持つことが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メルルーサのマッシュポテトやき	メルルーサ チーズ		マヨネーズ マッシュポテト パンこ	粒マスタード	
	いろどりやさいのピネガーサラダ		キャベツ きゅうり カリフラワー アスパラガス にんじん シモンカじゅう	オリーブオイル さとう	ドレッシングピネガー(りんご)	
	ほうれんそうといとかまぼこのスープ	ベーコン かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう		コンソメ スープストック	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
20 (水)	チーズトースト	ロースハム チーズ		しょくパン ノンエッグマヨネーズ		ジャーマンとは、「ドイツ」や「ドイツの」という意味があり、ジャーマンポテトは、ドイツ風のじゃがいも料理です。ゆでて皮をむいたじゃがいもを玉ねぎやベーコンと一緒に炒め、塩こしょうで味つけした料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャーマンポテト	ウインナー	にんにく たまねぎ とうもろこし アスパラガス	あぶら じゃがいも	コンソメ 粒マスタード	
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	たまねぎ にんじん セロリー えのきたけ キャベツ パセリ		コンソメ スープストック しょうゆ	
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
21 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		更紗揚げはカレー粉を使って作るから揚げのことです。しょうゆの色に黒々と白いてんぷんと黄色いカレー粉の散った様子が、更紗というインドの布に似ていることから、この名前がつけられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのさらさあげ	いか	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ	
	ふきとたけのこのにももの	とりにく	にんじん だいこん たけのこ しいたけ ふき さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ	
	こんさいのごまじる	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さといも ごま		
	れいとうみかん		みかん 			
22 (金)	ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう やさいジュース デミグラスソース ハヤシルウ	スープストック	ハヤシライスは、ハッシュドビーフという料理を、日本人がアレンジしたものです。林さんが作ったので、ハヤシライスという名前になったという説もあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	きゅうり ブロッコリー カリフラワー にんじん		青じそドレッシング	
	フルーツジュレ		みかんかん バインかん ももかん ナタデココ	ゲイスゼリー(シャインマスカット・あまおう)		
25 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		ゆばは、大豆の加工食品のひとつです。豆乳を加熱した時に、液面に形成される膜を竹串などで引き上げたもので、植物性たんぱく質が豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく 	さとう でんぷん こめこ あぶら	しょうゆ	
	こまつなとじゃこのいためもの	ちりめんじゃこ	にんじん とうもろこし こまつな もやし	あぶら	しょうゆ	
	ゆばのすましじる	とうふ ゆば わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ		しょうゆ	
	オレンジ		オレンジ			
26 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		梅の品種は350種ほどあり、小粒から大粒まで大きさも様々で、用途に合わせて使い分けられています。旬は5~6月ですが、疲労回復してくれるクエン酸が豊富に含まれているため、夏バテに効果のある食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくやさしいため	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん もやし ビーマン	あぶら さとう	しょうゆ 回鍋肉のたれ(小麦・大豆)	
	シャキシャキやさいのうめあえ	くきわかめ かつおぶし	きりぼしだいこん れんこん きゅうり うめ	さとう ごまあぶら	しょうゆ	
	さけつみれのみそしる	さけホール あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん ねぎ	じゃがいも		
	バナナ		バナナ 			
27 (水)	コッパン ブルーベリージャム			コッパン ブルーベリージャム		カリフラワーやブロッコリーは、花野菜と呼ばれています。もこもことした部分が花のように見えますが、これは蕾のかたまりです。どちらもキャベツの仲間です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたひれにくのパンこやき	ぶたにく たまご チーズ		ノンエッグマヨネーズ あぶら オリーブオイル パンこ	粒マスタード	
	はなやさいのソテー	ウインナー	エリンギ にんじん カリフラワー ブロッコリー	あぶら	スープストック	
	コンソメスープ	とりにく	だいこん にんじん とうもろこし キャベツ パセリ	じゃがいも	スープストック コンソメ	
28 (木)	ゆかりごはん		ゆかり	こめ むぎ きょうかまい		「ゆかり」とは、赤しそのことをさします。しそは日本を代表するハーブとも言われています。しそはマンマ、中国あたりが原産で、旬は初夏から夏にかけてです。日本に伝わったのは平安時代の少し前で、当時は薬用として使われていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あかうおのしょうゆこうじやき	あかうおのしょうゆこうじ つけ(小麦・大豆)				
	ぶたにくとあつあげのみそに	ぶたにく みそ あつあげ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ	
	たまふのすましじる	とうふ わかめ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	しらたまふ	しょうゆ	
	みかんゼリー			みかんゼリー		
29 (金)	しょうゆラーメン	ぶたにく なると わかめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ メンマ(小麦・大豆・鶏肉・ごま)	ちゅうかめん あぶら	清湯スープ(鶏肉・豚肉) 醤油ラーメンスープ 鶏がら スープ 中華スープストック しょうゆ	ブラマンジェは、フランス生まれの伝統的な冷菓です。フランス語で「フラン」は「白い」、マンジェは「食べる」という意味です。その名の通り真っ白に出来上がる冷たいお菓子です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごもちごめむし	にくだんごもちごめむし (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)				
	キャベツとだいこんのちゅうかさサラダ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん		中華ごまドレッシング	
	とうにゅうブラマンジェ			とうにゅうブラマンジェ(大豆)		

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。