

5月5日は、こどもの日で「端午の節句」ともいわれます。
この日は、こどもが元気に大きく育つことを願う日です。たとえば、
こいのぼりをあげて「元気に泳ぐこいのように育ってね」と願ったり、
ちまきや、かしわもちを食べて「家族の幸せが続くように」と願ったりします。

5月1日 (金)	海藻サラダ 青じそドレッシング ごはん マーボー厚揚げ
5月8日 (金)	おひたし パワフルチーズ ごはん とり肉とこんにゃくの みそ煮
5月15日 (金)	春巻き ごはん キムチ丼
5月22日 (金)	揚げぎょうざ パン りんごジャム 焼きビーフン
5月29日 (金)★たまご	ドライカレー ごはん ★コンソメスープ

★除去食対応献立



5月4日 (月)	みどりの日	5月5日 (火)	こどもの日	5月6日 (水)	ふりかえ休日	5月7日 (木)	大豆ごぼうミンチカツ ごはん オイスターソース炒め
5月11日 (月)	鮭の野菜カツ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん 豚汁	5月12日 (火)	肉だんごの照り煮 ごはん 八宝菜	5月13日 (水)	ごまあえ ごはん 小魚アーモンド 新じゃがのうま煮	5月14日 (木)★たまご	煮込みハンバーグ ごはん ★イタリانسープ
5月18日 (月)	さばの生姜煮 わかめあえ ごはん 切り干し大根の 炒め煮	5月19日 (火)	とり肉のねぎソースあえ ごはん ふしめん汁	5月20日 (水)	フルーツカクテル ごはん ハヤシライス	5月21日 (木)★たまご	きゅうりとわかめの 酢のもの ミックスナッツ ごはん ★高野豆腐の卵とじ
5月25日 (月)	がわらがた 俵型ミンチカツ ごはん 大豆入り きんぴらごぼう	5月26日 (火)	ほうれん草オムレツ ごはん 洋風煮	5月27日 (水)	野菜サラダ 和風ドレッシング ごはん 厚揚げのそぼろ煮	5月28日 (木)	メルルーサのすだち風味 ごはん みそ汁

日	1	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29	
曜	金	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	
1日献立	kcal	598	609	621	618	645	600	624	646	639	634	621	676	678	694	624	584	602	596
たんぱく質	g	20.1	18.4	22.0	21.1	24.5	18.5	23.3	17.1	21.7	22.2	16.6	27.5	22.8	21.6	22.4	19.0	21.7	21.4

中学年の栄養価です。

学校給食配膳表 中学校

令和8年5月分

★除去食対応献立

新しいクラスや学年には慣れましたか？
5月は新しい環境での変化やゴールデンウィークなどの長期休みがあり、疲れが出やすい時期です。バランスのとれた食事や睡眠をしっかりと取り、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

- パン皿
- 大碗
- 中碗



日	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)
みどりの日	みどりの日	こどもの日	振替休日	コロケ ごはん 牛乳 オイスターソース炒め	揚げぎょうざ ごはん 中華丼 牛乳
5月11日 (月)	5月12日 (火) ★卵	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金) ★うずら卵	
枝豆の豆腐ミンチカツ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん 五目スープ	いんげんとコーンのごまじょうゆ 豆乳プリンタルト ★高野豆腐の卵とじ ごはん	メルルーサのレモン風味 ごはん なんちん汁	いわしのおかか煮 塩布あえ ごはん 厚揚げのそぼろ煮	野菜サラダ ごまドレッシング ごはん ★チリソース煮	
5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水) ★卵	5月21日 (木)	5月22日 (金)	
ハウレン草オムレツ ゆかりづけ ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮	とり肉のねぎソースあえ ごはん みそ汁	阿波っ子ナムル ごはん ★フィッシュカツ丼	大豆とちりめんのあげに ごはん 肉じゃが	フレンチサラダ フレンチドレッシング パン 大豆ペースト スパゲティカレーソースあえ	
5月25日 (月) ★卵	5月26日 (火)	5月27日 (水) ★卵	5月28日 (木)	5月29日 (金) ★うずら卵	
ホキフライ ポイルキャベツ タルタルソース ごはん ★ポテトスープ	おひたし ごはん とり肉とこんにゃくのみそ煮	海藻サラダ オニオンドレッシング ごはん ★親子煮	肉だんごの照り煮 ミニトマト ごはん コーンポタージュスープ	肉入り春巻き ごはん ★豚肉とうずら卵の野菜炒め	

日	1	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29	
曜	金	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	
1人1日*	kcal	788	794	767	757	809	756	804	791	753	871	763	890	886	810	767	781	786	872
たんぱく質	g	26.3	20.3	20.1	25.4	27.9	27.3	30.7	26.6	23.9	30.7	25.5	32.8	29.1	24.3	28.3	27.4	22.4	24.8