

# 5月よていこんだてひょう

令和8年度

三原村学校給食共同調理所

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
7 木	★どうふのドライカレー 牛乳 和風サラダ ゆずゼリー	木綿豆腐、牛ミンチ	牛乳、糸寒天	精白米、三温糖、 上白糖
8 金	ご飯 牛乳 ★とりのカミカミ焼き おひたし 若竹汁	若鶏もも	牛乳、わかめ	精白米
11 月	ピラフ 牛乳 マカロニグラタン 焼肉サラダ	ベーコン、鶏若鶏 肉胸、牛肉バラ	牛乳、粉チーズ	精白米、マカロ ニ、薄力粉
12 火	にらそぼろ丼 牛乳 海そうらダ ちゅうかスープ	豚ひき肉、だい ず、ベーコン、た まご	牛乳、糸寒天、わ かめ	精白米、強化麦、 三温糖、かたくり 粉
13 水	たけのこごはん 牛乳、きゅうりの甘酢漬 魚のこうみだれ、いちご のりしおポテト くきわかめのきんぴら	さわら、牛ミンチ	牛乳、青のり、茎 わかめ	精白米、三温糖、 ポテト、上白糖
14 木	ご飯 牛乳、きゅうりのピクルス 新じゃがいもの煮つけ すり身のてんぷら ゆでキャベツ、オレンジ	すりみ	牛乳	精白米、薄力粉、 じゃがいも、三温 糖、かたくり粉
15 金	ご飯 牛乳 てばもとのさっぱり煮 磯かあえ かき玉汁、ぶどうゼリー	手羽元、木綿豆 腐、たまご	牛乳、味付けの り、糸寒天	精白米、三温糖、 かたくり粉、上白 糖
19 火	<b>中学校2年生 リクエスト こんだて</b>	牛ミンチ、豚ひき 肉、たまご、木綿 豆腐、みそ	炊き込みわかめ、 牛乳、糸寒天	精白米、パン粉、 かたくり粉、三温 糖
20 水	ご飯 牛乳 とうふのオイスターソース煮 キャベツの土佐ゆず香あえ 新茶マフィン	木綿豆腐、若鶏も も、かつお節、た まご	牛乳	精白米、上白糖、 かたくり粉、三温 糖、薄力粉
21 木	えんどうごはん 牛乳 和風からあげ もやしのごま酢あえ すまし汁	若鶏もも、木綿豆 腐	牛乳、カットわか め、昆布	精白米、かたくり 粉、三温糖
22 金	ご飯 牛乳 豚肉のトマトソース焼き ガーリックペペロンチーノ ツナサラダ	豚ロース、ツナ	牛乳	精白米、スパゲッ ティ
25 月	キムチチャーハン 牛乳 パンサンスー ワントンスープ 新茶ゼリー	豚肉、チキンハ ム、ベーコン	牛乳、糸寒天	精白米、強化麦、 はるさめ、上白 糖、ワントン、三 温糖
26 火	ご飯 牛乳 酢豚 トマトサラダ バナナ	若鶏もも	牛乳	精白米、かたくり 粉、三温糖

歯の日

お弁当  
給食

お弁当  
給食

高知の  
食べ物

ナイフと  
フォーク

歯の日

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
27 水	ご飯 牛乳 ★カツオと大豆の揚げ煮 じゃことピーマンのおひたし けんちんみそ汁、小夏	かつお、大豆、か つお節、木綿豆 腐、みそ	牛乳、じゃこ	精白米、かたくり 粉、三温糖
28 木	とりそぼろ丼 牛乳 ポテトサラダ わかめスープ	とりミンチ、チキ ンハム	牛乳、わかめ	精白米、強化麦、 三温糖、じゃがい も
29 金	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き せんきゃべツ 干し大根の卵とじ	豚肉、かつお節、 たまご	牛乳	精白米、三温糖

## 平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生	<b>637</b>	<b>25.8</b>	<b>22.7</b>	<b>329</b>	<b>4.2</b>	<b>2.2</b>
中学生	<b>785</b>	<b>30.9</b>	<b>27.0</b>	<b>359</b>	<b>5.4</b>	<b>2.8</b>

## 端午（たんご）の節句（せっく）

5月5日に行われる節句(せっく)で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句(せっく)ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形(むしゃにんぎょう)をかざったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。





月

火

水

木

金

## 5月の学校給食目標

### きゅうしょく じゅんぴ じょうず 給食の準備を上手にしよう



献立・食材は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
★は新メニューです。  
お楽しみに！



1

## 遠足



4

## みどりの日



5

## こどもの日



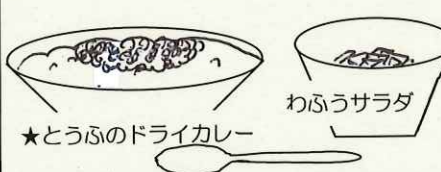
6

## 振替休日



7

ゆずゼリー



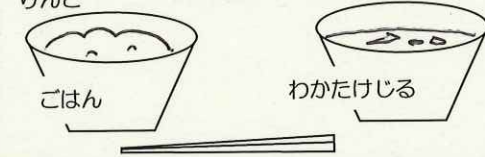
★とうふのドライカレー

わふうサラダ

8 歯の日

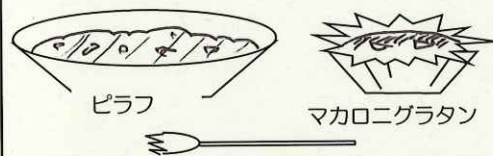


★とりのカミカミやき



11

やきにくサラダ



ピラフ

マカロニグラタン

12

かいそうサラダ



ニラそばうどん

ちゅうかスープ

13 総練習

～おべんとうきゅうしょく～



きゅうりのあますづけ

さかなのこうみだれのりしおポテト

くきわかめのきんぴら

たけのこごはん

いちご

14 総練習予備日

～おべんとうきゅうしょく～



きゅうりのピクルス

すりみのてんぷら

ゆでキャベツ

ごはん

オレンジ

15

てばもとのさっぱり



ぶどうゼリー

いそかあえ

ごはん

かきたまじる

18

## 運動会代休



19

## 中学校2年生 リクエスト こんだて



20 高知の食べ物いっぱい入っちょう日



しんちゃマフィン

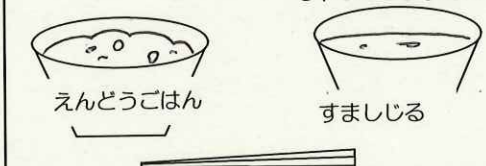
キャベツのとさゆすかあえ

ごはん

とうふのオイスターソースに

21

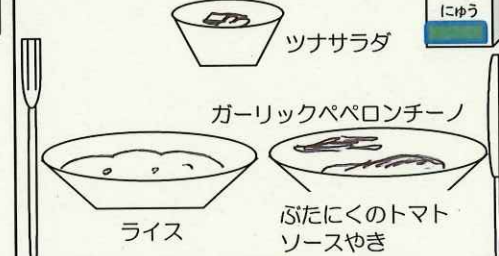
わふうからあげ



えんどうごはん

すましじる

22 ナイフとフォークの日



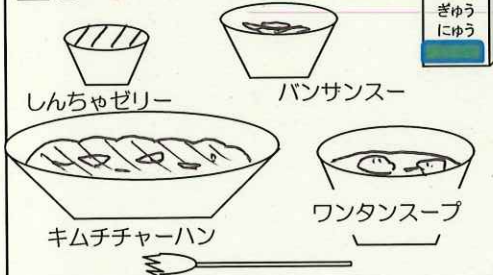
ツナサラダ

ガーリックペパロンチーノ

ライス

ぶたにくのトマトソースやき

25



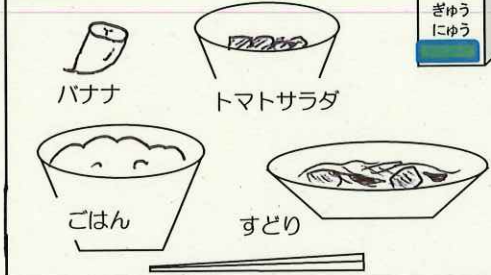
しんちゃゼリー

パンサンスー

キムチチャーハン

ワンタンスープ

26



バナナ

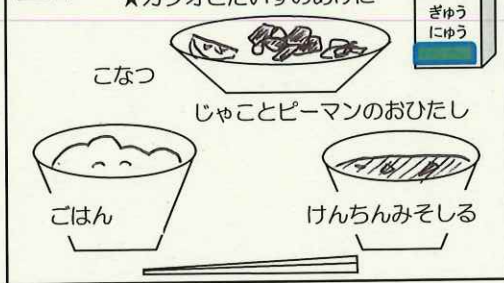
トマトサラダ

ごはん

すどり

27

★カツオとだいずのあげに



こなつ

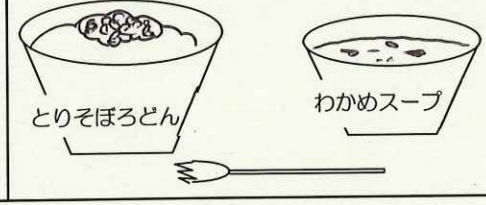
じゃことピーマンのおひたし

ごはん

けんちんみそしる

28 歯の日

ポテトサラダ



とりそばうどん

わかめスープ

29



きりぼしだいこんのたまごじり

せんキャベツ

ごはん

ぶたにくのしょうがやき