



2026年 5月献立表



小学校 3・4年 中学校



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagramにのせています。ぜひご覧ください。



献立担当 二宮

小学校 3・4年 中学校

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1金	行事食 牛乳 ごはん さつき汁 チキンチキンごぼう かしわもち	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま かしわもち	たけのこ にんじん きゃべつ ねぎ ごぼう えだまめ	852 30.3	990 34.8
7木	牛乳 お茶ミルクパン コーンポタージュスープ ハンバーグのカラフルソースかけ	牛乳 ベーコン 豆腐・鶏肉・おから(豆腐ハンバーグ)	ミルクパン ジャがいも 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ コーン ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	613 25.8	736 30.1
8金	牛乳 菜めし きつねうどん すりみ揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ えそ ひじき	米 うどん 砂糖 油	青菜 しいたけ にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ	676 27.0	761 30.8
11月	牛乳 ごはん もずくスープ 豚肉の生姜焼き レモンゼリー	牛乳 鶏肉 もずく とびうおボール 豆腐 かまぼこ 豚肉	米 油 砂糖 レモンゼリー でんぷん(とびうおボール)	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン	644 29.8	754 34.3
12火	牛乳 黒砂糖パン クリーム煮 アスパラのソテー	牛乳 ベーコン ウィンナー	黒砂糖パン ジャがいも ジャがいも・小麦粉(ひとくちいもち) 白花生油	たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラガス コーン	624 23.0	768 27.8
13水	牛乳 ごはん 豚汁 国産アジフライ きゃべつの昆布あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ アジ 塩昆布	米 ジャがいも 油 小麦粉・パン粉(アジフライ)	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ きゃべつ	623 24.9	736 28.9
14木	牛乳 クッキーパン ミネストローネ 青のりポテトビーンズ	牛乳 ベーコン 日出町産大豆 あおのり 卵(クッキー生地)	コッパパン パスタ 小麦粉・砂糖・マーガリン(クッキー生地) 砂糖 でんぷん ジャがいも 油	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ トマト パセリ	635 21.2	778 25.6
15金	牛乳 押麦ごはん ポークカレー 柑橘ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 押麦 ジャがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり ブロッコリー	654 21.5	773 24.4
18月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 イワシの梅の香揚げ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ イワシ	米 油 ごま油 でんぷん 小麦粉(イワシの梅の香揚げ)	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	647 27.3	766 31.4
19火	牛乳 ミルクパン 野菜スープ 手作りミートローフ 冷凍ヨーグルト	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 卵 ヨーグルト	ミルクパン ジャがいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ	639 30.6	771 36.6
20水	食育の日 牛乳 ごはん 豚じゃが 卵焼き 納豆みそ	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 納豆 みそ	米 油 ジャがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しそ	660 26.8	783 31.2
21木	牛乳 コッパパン 焼きそば ツナサラダ	牛乳 豚肉 えび イカ まぐろ(ツナ)	コッパパン ソース焼きそば 油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン	606 25.5	749 30.5
22金	牛乳 ごはん ハヤシライス フルーツジュレ	牛乳 豚肉	米 油 ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もも パイン みかん ナタデココ	666 19.1	786 21.5

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
25月	牛乳 ごはん とりごぼう汁 サバの味噌煮	牛乳 鶏肉 豆腐 サバ みそ	米 里芋 砂糖	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	647 30.1	731 32.5
26火	牛乳 コッパパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ	牛乳 ウィンナー ベーコン ハム	コッパパン スパゲティ 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト きゅうり きゃべつ コーン	598 23.7	733 28.4
27水	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ ドライカレー	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	米 油 砂糖	コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが	616 25.1	726 28.9
28木	牛乳 ソフトフランス フルーツポンチ 照り焼きパティ ボイルきゃべつ	牛乳 鶏肉(照焼チキンパティ)	コッパパン バター 白玉粉 カクテルゼリー 砂糖 でんぷん・パン粉(照り焼きパティ)	もも パイン みかん ナタデココ りんご缶 きゃべつ たまねぎ(照り焼きパティ)	664 22.0	813 26.3
29金	牛乳 ごはん 具だくさん味噌汁 から揚げ	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	米 ジャがいも 小麦粉 でんぷん 油	にんじん ねぎ しょうが にんにく	747 31.1	854 33.5



新年度が始まり1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてくる頃ですが、一方で疲れがたまる時期でもあります。ゴールデンウィークもあり、生活リズムも乱れやすくなるので、早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べて体調を整えましょう。

家族で取り組んでみよう！はやおき・はやね・あさごはん

はやおき

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

はやね

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

あさごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



町民試食会のお知らせ

6月の試食会は、町民試食会として保護者の方以外に町民の方も対象とします。日程は下記のとおりです。申し込みは5月25日(月)までとし、定員は40名で応募多数の場合は抽選を行い、結果は開催日の1週間前までにハガキにてお知らせいたします。ご参加をお待ちしています。

- 【日時】 6月18日(木) 10時30分～12時30分
- 【献立】 ミルクパン ミネストローネ 手作りキッシュ ヨーグルト 牛乳
- 【給食費】 1名につき360円
- 【申し込み方法】 電話 72-7785 (給食センター) または、右のQRコードからお申し込みください。

