



令和8年度 5月給食献立予定表



【今月の目標】旬の食べ物について知ろう

美祢市学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
		 5月5日は、端午の節句 給食では、旬のたけのこやかつおを取り入れ、子どもたちの健やかな成長を願います。									
1	金	麦ごはん かつおのみりん焼き わかたけ汁 ほうれん草のごま和え かしわもち	○	牛乳				米 県産麦		591 25.7 1.4	703 30.3 1.8
		5月2日は、八十八夜です。立春から数えて88日目、この日に摘んだお茶は縁起が良いとされています。 ♥ハッピーににんじんの白♥ ビーフシチューの中に1/50の確率でハート形のにんじんが入っています。よく見ながら食べて下さいね。									
7	木	米粉パン いちごジャム ビーフシチュー ツナサラダ 小野茶ムース	○	牛乳				米粉パン		653 24.6 2.6	787 29.5 3.4
		今日のみそ汁には、春の野菜が入っています。探してみましよう🍲									
8	金	麦ごはん いわしのおかか煮 春野菜のみそ汁 茎わかめあえ	○	牛乳				米 県産麦		565 21.7 2.5	684 25.7 3.0
11	月	麦ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	○	牛乳				米 県産麦		562 22.9 1.7	682 27.1 2.2
		【ミネド給食】今月の食材は、「アスパラガス」です。アスパラガスは、春が旬で、みずみずしく栄養たっぷりの野菜です。									
12	火	ミートボールカレー アスパラガスのツナサラダ	○	牛乳				米 県産麦 じゃがいも	油 カレールウ	617 22.1 2.0	751 26.0 2.6
13	水	菜飯 白身魚天ぷら ヤーコン麺汁 ごま酢あえ	○	牛乳				米 県産麦	油	593 22.3 1.6	689 24.7 2.0
		甘夏みかんは、さっぱりした甘酸っぱさが特徴の初夏が旬のみかんです。									
14	木	ミルクパン ABCスープ 春キャベツのソテー 甘夏みかん	○	牛乳				ミルクパン		614 26.7 2.4	757 32.7 3.3
15	金	麦ごはん 鶏肉のしょうが焼き なめこのみそ汁 しらすあえ	○	牛乳				米 県産麦	油	588 24.8 2.3	705 29.2 2.8
18	月	麦ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め もやしとニラのスープ	○	牛乳				米 県産麦	油	557 24.3 1.5	676 28.7 2.0

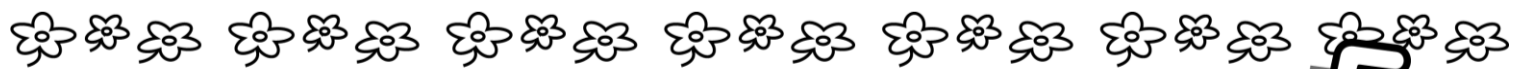
* この献立表は、「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・美祢分教室」の統一献立です。

* 給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

* 材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

* 学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
		牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
はる かお あま たの きせつ 春の香りとやさしい甘みを楽しむ季節のごはんです。										
19 火	グリーンピースごはん		牛乳		グリーンピース		米 県産麦			
	たまごやき	○	たまごやき						569	663
	鶏団子汁		とり団子 とうふ 麦みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも		23.3	26.4
	ゆかり和え				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし		2.1	2.5	
20 水	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	さばのみそ焼き	○	さば 麦みそ				さとう		589	714
	豆腐汁		とうふ かまぼこ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ			27.1	32.3
	五目きんぴら		ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう 油 ごま		1.8	2.3
21 木	照り焼きバーガー		ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	米粉パン さとう			
	ミネストローネ	○	とり肉		にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ だいこん しめじ	じゃがいも		643	757
	ヨーグルト			ヨーグルト					29.0	33.0
22 金	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	麻婆豆腐	○	ぶた肉 大豆ミート とうふ 赤みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	さとう かたくり粉 ごま油		579	703
	切干大根のサラダ		ツナ			切り干しだいこん もやし きゅうり	さとう ごま油	2.1	2.4	
25 月	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	鮭メンチカツ	○	鮭メンチカツ				油		585	704
	もずく汁		とうふ	もずく	にんじん ねぎ	えのきだけ 玉ねぎ			20.6	24.1
	小松菜の炒め物		ちくわ		こまつな にんじん	もやし キャベツ	ごま油	1.8	2.3	
26 火	中華丼		ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 県産麦 かたくり粉 さとう ごま油		561	701
	春雨サラダ	○	ささみ水煮		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう ごま油		22.3	28.5
	小魚パリッシュ(中のみ)			小魚パリッシュ				1.5	1.9	
27 水	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	高野豆腐の卵とじ	○	たまご ぶた肉 こうやとうふ かまぼこ		にんじん ほうれん草	干しいたけ 玉ねぎ ごぼう	さとう 油		591	716
	酢の物		ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	1.7	2.1	
28 木	黒糖パン			牛乳			黒糖パン			
	クリームシチュー	○	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えだまめ	じゃがいも シチュールウ		621	769
	海藻サラダ		ツナ	かいそうサラダ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう 油	2.5	3.2	
29 金	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	鶏肉のねぎ塩こうじ焼き	○	とり肉		ねぎ				583	710
	豆腐汁		とうふ 豆乳 麦みそ		ねぎ にんじん	大根 玉ねぎ	じゃがいも		24.8	29.5
	ひじきの炒め煮		油あげ 大豆	ひじき	いんげん にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう 油	2.0	2.7	



風薫る5月、緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節です。新学期が始まって1ヵ月がたちました。子どもたちも新しい環境にそろそろ慣れてほっとしている頃でしょうか。



1年生の給食当番さんも、他の学年と同じように、重い食器や牛乳を頑張って運んでいます。つぎ方は上手になりましたか？

これから暑くなると、給食も残りがちになりますが、配膳の仕方でも残量が違ってきます。上手に配り、楽しく食べ、そして健康なからだをつくるために、なるべく残さないようにしてほしいものです。

