



令和8年度 5月学校給食献立予定表



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	金	ごはん		メンチカツ ひじきのいりに わらびのみそしる	ぶたにく とりにく さつまあげ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ わらび こんにゃく	キャベツ えだまめ しろねぎ	こめ でんぶん パンこ さとう	今月の目標 たべものの はたらきをしよう ◇◆5月7日◆◇ こどもの日献立 5月5日のこどもの日は「端午の節句」とよばれ、子どもの健やかな成長を願い、こいのぼりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。給食では、みなさんがたけのこのようにぐんぐん育つよう、「たけのこごはん」を取り入れています。かしわもちもつきます♪ ◇◆5月14日◆◇ 五目うどん 新緑の季節になり、伯耆町でも春の食材がたくさん収穫されています！五目うどんには、伯耆町でとれたわらびを使います。生産者の方がわらびをアク抜きしてください。地元の恵みと生産者の方に感謝していただきましょう。 ◇◆5月22日◆◇ 元気もりもりサラダ 「元気もりもりサラダ」に入っている豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、ごはんが体を動かす力に変わるのを助けるはたらきがあります。もりもり食べて、小学校の運動会や中学校の総体で、自分の力が発揮できるように頑張りましょう。 ◇◆5月29日◆◇ 豆腐ちくわの新茶揚げ 立春から数えて八十八日目を八十八夜といい、今年は5月2日にあたります。この頃がお茶の葉を収穫し始める目安とされ、新茶が出回り始めます。給食では、天ぷら衣の中に抹茶を入れて豆腐ちくわを天ぷらにします。白い豆腐ちくわに抹茶の色が映え、新茶の風味を引き立てます。 新たまねぎ 春に収穫されたばかりの皮が薄くて、みずみずしいたまねぎを新たまねぎとよびます。伯耆町でも、たまねぎが収穫され、5月からおいしい新たまねぎを給食に使用します。 地産地消 今月は、たまねぎ、白ねぎ、キャベツ、小松菜、ほうれん草、わらび、グリーンピース、スナップえんどうなどが伯耆町産食材です。新緑の季節になり、スナップえんどうなど旬を迎えたやわらかな緑色の野菜が登場します。
7	木	たけのこ ごはん こどもの日献立		シルバーのてりやき ごまあえ だいこんのみそしる かしわもち	とりにく シルバー あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ たけのこ	だいこん もやし	こめ ごま かしわもち あぶら さとう	
8	金	ごはん		わふうカレーどん ゆかりあえ もずくのすましじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ あかしそ	たまねぎ キャベツ しょうが	しろねぎ にんにく	こめ あぶら でんぶん さとう	
11	月	ごはん		さわらのマヨネーズやき しおこんぶあえ しんたまねぎたっぶりマーボー	さわら とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ しょうが	だいこん キャベツ にんにく	こめ さとう あぶら でんぶん	
12	火	ごはん		ミートボールのあますあん ごぼうサラダ にらたまじる	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな あおねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	ぶなしめじ ごぼう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	
13	水	こがた パン		とりにくのてりやき ブロッコリーサラダ ごもくうどん	とりにく ぶたにく あぶらあげ まぐろフレーク	かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ わらび しろねぎ	たけのこ たまねぎ にんにく	こがたパン うどん さとう	
14	木	ごはん		ぶたにくのガーリックいため かいそうサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく あつあげ とうにゅう かんてん	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな にんにくのめ	たまねぎ だいこん しろねぎ もやし にんにく	ぶなしめじ キャベツ もやし	こめ あぶら さとう でんぶん	
15	金	ごはん		さばのたつたあげ たくあんあえ あぶらあげとわかめのみそしる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ だいこん	キャベツ しょうが もやし	こめ あぶら でんぶん	
18	月	ごはん		やきししゃも きりほしだいこんのソースいため キムチスープ	ししゃも ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん だいこん たまねぎ	キャベツ しろねぎ はくさい	しろねぎ	こめ あぶら さとう	
19	火	ごはん 食育の日		びりからそぼろ あますあえ とうふのみそしる	とりにく ぶたにく ハム みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ えだまめ	だいこん しょうが にんにく	こめ あぶら はるさめ でんぶん さとう	
20	水	コッパ パン		とりにくのからあげ グリーンサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	スナップえんどう トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし しろねぎ	ぶなしめじ きゅうり にんにく	コッパパン あぶら じゃがいも でんぶん さとう	
21	木	ごはん		はまちのみそだれがけ げんきもりもりサラダ いもちじる	はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ ごぼう	ほししいたけ キャベツ しょうが	こめ あぶら いもち ごま でんぶん さとう	
22	金	ごはん		オムレツ こんぶサラダ ハヤシライス	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな ほうれんそう だいこん トマト	たまねぎ しろねぎ エリンギ キャベツ	しろねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう でんぶん	
25	月	ごはん		さけのちゃんちゃんやき ごまネーズあえ いとかまぼこのすましじる	さけ とりにく とうふ かまぼこ	みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり	しろねぎ とうもろこし にんにく	こめ ごま さとう	
26	火	ごはん		はるまき ちぐさあえ たけのこのちゅうかに	ぶたにく とりにく さつまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	えのきたけ だいこん しろねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ もやし	こんにゃく たまねぎ キャベツ	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	
27	水	コッパ パン		ぶたにくのバーベキューソースいため ひじきサラダ まめのポタージュ	ぶたにく とりにく まぐろフレーク とうにゅう	だいず ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しろねぎ だいこん たまねぎ にんにく カリフラワー	グリーンピース エリンギ	コッパパン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ さとう でんぶん	
28	木	ごはん		とうふちくわのしんちゃあげ たまごあえ しんたまねぎのみそしる	とうふちくわ あつあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん スナップえんどう こまつな まっちゃ	たまねぎ しろねぎ もやし	えのきたけ	こめ あぶら でんぶん こめこ さとう	
29	金	ごはん		スタミナなっとう しらすあえ わかめスープ	ぶたにく なっとう とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ ほししいたけ しろねぎ しょうが にんにく	とうもろこし たまねぎ	こめ あぶら	