

食事のマナーと衛生に
気をつけて楽しく食べよう！



令和8年度



5月献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1金	豚肉の生姜焼き かぼちゃの天ぷら 白菜の煮びたし	ぶた肉 牛乳 あつあげ	しょうが ビーマン 玉ねぎ かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ) はくさい にんじん しめじ	米 さとう でんぷん かぼちゃの天ぷら(天ぷらこ・油・ こむぎこ・でんぷん) 油 さとう	604	807
7木	ひじきごはん 竹輪のお茶の葉揚げ、ごま和え 茗竹汁	とりひき肉 ひじき 牛乳 ちくわ わかめ とうふ	にんじん えだまめ おちやのは にんじん きゃべつ ほうれんそう たけのこ	米 さとう こむぎこ 油 ごま さとう	560	702
8金	厚揚げのそぼろ煮 もやしとにらの和え物 鰯のみぞれ煮	ぶたひき肉 あつあげ 牛乳 いわしのみぞれ煮(いわし)	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし にら いわしのみぞれ煮(だいこん)	米 さとう でんぷん さとう ごま油 いわしのみぞれ煮(さとう・でんぷん)	583	718
11月	鶏肉のチリソース 三色和え ビーフンの炒め物	とり肉 牛乳 ぶた肉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし きゃべつ にんじん にら	米 さとう でんぷん 油 ごま ビーフン ごま油	637	788
12火	カレーピラフ ツナマヨサラダ コンソメスープ スイートポテト	ぶたひき肉 ジョア(ｽﾊﾟｰﾄ) ツナ ウインナー	玉ねぎ ビーマン ブロックリー にんじん れんこん コーン だいこん ほうれんそう	米 カレールウ 油 マヨネーズ スイートポテト	576	737
13水	魚のフライ 金平ごぼう 春きゃべつのみそ汁	しいら 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん きゃべつ にんじん	米 こむぎこ パンこ 油 さとう ごま ごま油	630	775
14木	親子丼 紀州汁	とり肉 たまご 牛乳 とうふ	にんじん 玉ねぎ ねぎ はくさい にんじん しいたけ ねぎらめ	米 さとう でんぷん	556	706
15金	豚肉のとんてきソース ボン酢和え さつまいもと油揚げの煮物	ぶた肉 牛乳 かつおぶし あぶらあげ	玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく にんじん こまつな きゃべつ ゆず果汁	米 さとう でんぷん さとう さとう さつまいも	591	732
18月	鶏肉のから揚げ コールスローサラダ ミネストローネ	とり肉 牛乳	きゃべつ きゅうり コーン にんじん にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えだまめ トマト	米 でんぷん 油 さとう マヨネーズ さとう	628	782
19火	ブルコギ風 春雨サラダ 塩ちゃんこスープ	ぶた肉 牛乳 ハム とり肉 とうふ	にんじん にら もやし にんにく きゅうり にんじん チンゲンサイ しょうが はくさい	米 じゃがいも さとう ごま油 ごま はるさめ さとう ごま油	558	702
20水	魚の照り焼き 和風サラダ 京風旨煮	あかうお 牛乳 こんぶ かつおぶし とり肉 大豆 あつあげ ひじき	きゃべつ ほうれんそう にんじん コーン にんじん いんげん こんにゃく	米 さとう でんぷん さとう 油 さとう	575	725
21木	ロールパン タンドリーチキン 和風スパゲッティ 春野菜のクリーム煮	とり肉 ヨーグルト 牛乳 ツナ ウインナー 牛乳	玉ねぎ こまつな しめじ にんにく きゃべつ 玉ねぎ かぼちゃ にんじん アスパラガス	パン スパゲッティ 油 でんぷん	572	705
22金	豚肉の竜田揚げ ごま酢和え 切り干し大根の煮物	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ	しょうが にんじん ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん しいたけ えだまめ	米 でんぷん 油 さとう ごま さとう	650	813
25月	鶏肉とじゃがいものパジル焼き ごぼうサラダ カレースープ	とり肉 牛乳 ウインナー	パジル ごぼう にんじん えだまめ コーン かぼちゃ きゃべつ 玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも 油 さとう マヨネーズ カレールウ	566	709
26火	チンジャオポーク ナムル 豆腐スープ ミニ豆乳プリン	ぶた肉 牛乳 とうふ	たけのこ ビーマン 玉ねぎ もやし きゅうり にんじん はくさい にんじん しいたけ ねぎ	米 さとう でんぷん さとう ごま ごま油 ミニ豆乳プリン	567	702
27水	ツナごはん コロック きゅうりもみ 豚汁	ツナ 牛乳 コロック(ぶた肉) わかめ ぶた肉 みそ	にんじん コロック(玉ねぎ) きゅうり きゃべつ だいこん ごぼう にんじん こまつな こんにゃく	米 コロック(じゃがいも・さとう ・油・パンこ・こむぎこ) 油 さとう	673	890
28木	魚の香味揚げ おかか和え 大根の旨煮	さば 牛乳 かつおぶし とり肉	しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんじん だいこん ほししいたけ いんげん	米 でんぷん 油 さとう さとう さとう	660	806
29金	ハヤシライス ポパイサラダ	牛肉 牛乳 ハム	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれんそう きゃべつ コーン	米 じゃがいも ハヤシルウ さとう さとう 油	659	840

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

