

# 令和8年 5月 学校給食献立表 (7~9年生)

\*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月		火		水		木		金		
一ヶ月 平均										
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				 <p>毎日の学校給食を 学校栄養士が ブログで紹介しています！ <a href="https://note.com/minohpakupaku">https://note.com/minohpakupaku</a></p>	1 <端午の節句献立> 米飯 豚丼 若竹汁 ちまき ごまあえ 牛乳 
					A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
790	29.5	22.8	402	3.0	287	0.47	0.54	32		
4 ***** 使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。画像をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。 *****		5 			6 		7 米飯 さわらのたつた揚げ みそ汁 昆布ふりかけ(袋) もやしのソースいため 牛乳		8 米飯 ドレッシングサラダ ミートボールシチュー ゆずゼリー 牛肉とじゃがいものソテー 牛乳	
11 米飯 チキンチキンごぼう 豆腐のみそ汁 しば漬 パリパリ昆布 ヨーグルトドリンク		12 米飯 トッポギ キムチスープ 焼肉サラダ 牛乳			13 コーンライス シェパーズパイ コンソメスープ 棒チーズ 牛乳		14 米飯 茎わかめのサラダ 変わりマーボ豆腐 ごま塩ポテト 牛乳		15 <沖縄返還の日献立> クファージュシー チャンプルー すまし汁 甘夏みかん缶 牛乳 	
18 米飯 さば缶スパイスカレー コーンスープ ポロニアソーセージ 牛乳		19 米飯 じゃがいものそばろ煮 団子汁 うめじそふりかけ(袋) ごぼうサラダ 牛乳			20 米飯 鶏肉のピリ辛いため 八宝菜 ヨーグルト 牛乳		21 ガーリックライス たらのバジル焼き 豆乳クリームシチュー 角チーズ 野菜ソテー 牛乳		22 米飯 豚肉のしょうがいため じゃがいものみそ汁 じゃこのつくだ煮 塩こんぶサラダ 牛乳	
25 <リクエスト献立> 米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ うおそうめん汁 つぼ漬 焼き豚ともやしのいため物 牛乳		26 米飯 ハンバーグ(いりどりソース) 具だくさんスープ さかなふりかけ(袋) キャベツのピクルス 牛乳			27 米飯 チヂミ 豆腐のスープ ひじきのつくだ煮 豚肉とだいこんの煮物 牛乳		28 麦ごはん カクテルゼリー ポークカレー コーンサラダ ヨーグルトドリンク		29 米飯 白身魚のマヨ風味焼き 豚汁 わかめふりかけ(袋) 切り干し大根のいため煮 牛乳	

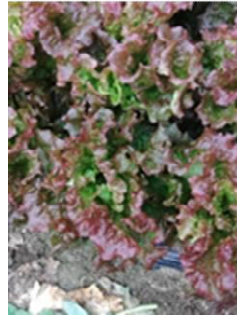
# 箕面の畑だより

3月上旬、新稲地区にある藪本さんの畑を訪問しました。畑では、サニーレタス、みずな、茎ブロッコリー、かぶ、だいこんなどが育てられていました。

「最近では異常気象による影響で、野菜を育てるのがとても難しいですが、そのような環境でもたくさんの野菜が立派に育ったことが、とてもうれしくてやりがいになります。」と話されていました。

## <サニーレタス>

赤色と緑色の葉っぱがとてもきれいなサニーレタスが育っていました。サニーレタスは同じ1枚の葉っぱで、上の方が赤色、下の方が緑色と、色の違いが見られるのが特徴です。日光をしっかりと浴びることで「アントシアニン」という色のもとが作られ、葉っぱがきれいな赤色になります。日光を十分に浴びた部分ほど赤みが増すため、日光がよく当たる上の方は赤色ですが、土に近い下の方は日光が当たりにくいので、緑色のまま育つのだそうです。



## <かぶ>

かぶの苗がよく育つように、畑をビニールシートで覆って土の温度を上げるように工夫されていました。まだ寒い2月でも、昼頃には40℃近くまで温度が上がることもあるそうです。温かい土に守られて順調に育ったかぶは、3月中に収穫されるそうです。

これからも、藪本さんはいろいろな野菜を給食に出荷して下さる予定です。楽しみです。



## 調理方法 5月の献立より

### ★チキンチキンごぼう（5月11日の献立）

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう、酒をもみ込みしばらく置く。
- ② ごぼうをささがきにする。
- ③ ①の鶏肉の汁気をよく切り、でんぷんを全体にしっかりとまぶす。
- ④ フライパンに多めの油を入れて③を揚げ焼きにし、火が通ったら取り出す。
- ⑤ ②はそのまま、またはでんぷんをまぶして多めの油で揚げ焼きにし、取り出しておく。
- ⑥ フライパンの余分な油を拭き取り、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、水を入れ、弱火でひと煮立ちしたら④⑤を加え、たれをからめる。  
(たれは焦げやすいので注意。)

※給食では鶏肉とごぼうをから揚げにし、たれをからめ、オーブンで焼いて提供します。



## 今月の「リクエスト給食」

～みんなの「もう一度食べたい給食」が登場するよ！～

5月25日（月）：萱野東小学校・豊川北小学校

「リクエスト給食」とは？

…対象の2校の子どもたちに、前年の同じ月の献立の中から「もう一度食べたい給食」についてアンケートをとります。

そのアンケート結果から、採用するリクエスト献立を決定します！

※給食回数や行事等により、実施する月としない月があります。



# 週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

								5月1日(金)	
								米飯	
								豚丼	
								若竹汁	
								ちまき	
								ごまあえ	
								牛乳	
								食品名	中学
								米	90 g
								水	126 g
								豚肉	42 g
								酒	1.2 g
								生揚げ	18 g
								たまねぎ	12 g
								葉ねぎ	3.6 g
								しょうゆ	2.4 g
								みりん	1.2 g
								油	1.2 g
								でんぷん	0.12 g
								鶏肉	22 g
								生わかめ	2.2 g
								たけのこ (水煮)	5.5 g
								はくさい	16.5 g
								だいこん	16.5 g
								にんじん	11 g
								こまつな	8.8 g
								けずり節	1.65 g
								だし昆布	0.55 g
								水	110 g
								塩	0.66 g
								しょうゆ	1.1 g
								ちまき	1 本
								焼き竹輪	8 g
								もやし	25 g
								にんじん	10 g
								ほうれんそう	5 g
								油	1 g
								白ごま	1 g
								ねりごま	1 g
								砂糖	0.5 g
								しょうゆ	2 g
								牛乳	1 本



# 週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)	
米飯 チキンチキンごぼう 豆腐のみそ汁 しば漬 パリパリ昆布 ヨーグルトドリンク		米飯 トッポギ キムチスープ 焼肉サラダ 牛乳		コーンライス シェパーズパイ コンソメスープ 棒チーズ 牛乳		米飯 茎わかめのサラダ 変わりマーボ豆腐 ごま塩ポテト 牛乳		クファジュシー チャンプルー すまし汁 甘夏みかん缶 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	90 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	126 g
鶏肉	60 g	鶏肉	30 g	ホールコーン	10 g	まぐろ油漬	11 g	豚肉	25 g
塩	0.12 g	トッポギ	24 g	ガラスープ	3 g	茎わかめ	3.3 g	にんじん	10 g
こしょう	0.01 g	キャベツ	30 g	塩	1 g	キャベツ	27.5 g	きざみ昆布	1 g
酒	2.4 g	にんじん	12 g	こしょう	0.01 g	もやし	11 g	しょうゆ	1.5 g
でんぱん	12 g	白ごま	1.8 g	油	2 g	にんじん	5.5 g	塩	1 g
ささがきごぼう	12 g	油	1.2 g	牛肉	18 g	酢	1.1 g	油	2 g
でんぱん	3.6 g	塩	0.24 g	豚肉	18 g	油	2.2 g	生揚げ	24 g
油	7.2 g	砂糖	0.6 g	たまねぎ	30 g	しょうゆ	0.55 g	まぐろ油漬	18 g
しょうゆ	2.4 g	しょうゆ	1.8 g	ピーマン(青)	6 g	砂糖	0.33 g	たまねぎ	18 g
みりん	2.4 g	水	12 g	トマトピューレ	6 g	塩	0.22 g	もやし	12 g
砂糖	1.2 g	豚肉	16.5 g	トマトケチャップ	6 g	こしょう	0.01 g	にんじん	6 g
塩	0.12 g	白菜キムチ	22 g	塩	0.36 g	生揚げ	44 g	にら	3.6 g
水	12 g	たまねぎ	22 g	こしょう	0.01 g	豚肉	22 g	油	1.2 g
豆腐(冷)	22 g	だいこん	16.5 g	油	1.2 g	たまねぎ	33 g	しょうゆ	1.2 g
油揚げ	2.2 g	にんじん	11 g	水	6 g	はくさい	16.5 g	塩	0.06 g
キャベツ	27.5 g	こまつな	11 g	でんぱん	1.2 g	にんじん	11 g	こしょう	0.01 g
だいこん	16.5 g	油	1.1 g	じゃがいも	36 g	にら	5.5 g	ごま油	1.2 g
にんじん	11 g	ガラスープ	6.6 g	ブイヨン	2.4 g	しょうが	0.33 g	鶏肉	16.5 g
チンゲンサイ	11 g	水	110 g	塩	0.12 g	にんにく	0.22 g	たまねぎ	22 g
けずり節	1.65 g	しょうゆ	1.1 g	水	6 g	油	1.1 g	だいこん	22 g
だし昆布	0.55 g	塩	0.55 g	鶏肉	16.5 g	赤みそ	6.6 g	はくさい	11 g
水	110 g	牛肉	20 g	キャベツ	27.5 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	5.5 g
信州みそ	4.4 g	酒	1 g	だいこん	16.5 g	水	44 g	葉ねぎ	5.5 g
赤みそ	5.5 g	しょうゆ	1 g	にんじん	11 g	しょうゆ	2.2 g	けずり節	1.65 g
しば漬	9.6 g	砂糖	0.5 g	こまつな	11 g	トウバンジャン	0.17 g	だし昆布	0.55 g
味つきパリパリ昆布(袋)	1 袋	油	1 g	油	1.1 g	でんぱん	2.2 g	水	110 g
ヨーグルトドリンク	1 本	きゅうり	20 g	ガラスープ	4.4 g	じゃがいも	50 g	塩	0.66 g
		たまねぎ	15 g	水	110 g	白ごま	0.5 g	しょうゆ	1.1 g
		酢	0.5 g	塩	0.66 g	でんぱん	1 g	甘夏みかん(缶)	50 g
		レモン果汁	0.5 g	こしょう	0.02 g	ごま油	2 g	牛乳	1 本
		砂糖	0.3 g	棒チーズ	1 本	塩	0.3 g		
		塩	0.2 g	牛乳	1 本	こしょう	0.01 g		
		牛乳	1 本			牛乳	1 本		

# 週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)	
米飯 さば缶スパイスカレー コーンスープ ポロニアソーセージ 牛乳		米飯 じゃがいものそぼろ煮 団子汁 うめじそふりかけ (袋) ごぼうサラダ 牛乳		米飯 鶏肉のピリ辛いため 八宝菜 ヨーグルト 牛乳		ガーリックライス たらのバジル焼き 豆乳クリームシチュー 角チーズ 野菜ソテー 牛乳		米飯 豚肉のしょうがいため じゃがいものみそ汁 じゃこのつくだ煮 塩こんぶサラダ 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
さば水煮 (缶)	30 g	鶏肉	36 g	鶏肉	42 g	たまねぎ	10 g	豚肉	48 g
たまねぎ	36 g	じゃがいも	36 g	塩	0.12 g	にんじん	5 g	酒	1.2 g
にんじん	12 g	たまねぎ	36 g	こしょう	0.01 g	にんにく	0.8 g	しょうが	1.2 g
ピーマン (青)	3.6 g	にんじん	12 g	糸こんにゃく	24 g	ガラスープ	3 g	たまねぎ	12 g
ホールトマト (缶)	12 g	さやいんげん	6 g	たまねぎ	12 g	塩	1 g	にんじん	12 g
セロリ	1.2 g	油	1.2 g	にんじん	6 g	こしょう	0.01 g	葉ねぎ	6 g
にんにく	0.36 g	水	12 g	ピーマン (青)	6 g	油	2 g	油	1.2 g
油	2.4 g	しょうゆ	3.6 g	にんにく	0.24 g	たら	36 g	砂糖	1.2 g
トマトケチャップ	2.4 g	砂糖	2.4 g	白ごま	1.2 g	じゃがいも	36 g	しょうゆ	2.4 g
塩	0.36 g	でんぷん	0.36 g	油	1.2 g	酒	1.2 g	生揚げ	16.5 g
砂糖	0.24 g	かまぼこ	11 g	しょうゆ	2.4 g	塩	0.24 g	じゃがいも	27.5 g
クミンシード	0.24 g	白玉団子	27.5 g	砂糖	1.2 g	バジル	0.24 g	たまねぎ	22 g
コリアンダー	0.12 g	はくさい	22 g	トウバンジャン	0.12 g	オリーブ油	1.2 g	にんじん	11 g
ターメリック	0.12 g	たまねぎ	16.5 g	豚肉	38.5 g	油	1.2 g	ほうれんそう	5.5 g
チリパウダー	0.05 g	にんじん	11 g	たまねぎ	33 g	鶏肉	22 g	煮干し	4.4 g
鶏肉	22 g	葉ねぎ	5.5 g	キャベツ	33 g	たまねぎ	44 g	水	110 g
ホールコーン	11 g	けずり節	1.65 g	にんじん	16.5 g	はくさい	27.5 g	赤みそ	5.5 g
クリームコーン (缶)	22 g	だし昆布	0.55 g	たけのこ (水煮)	5.5 g	にんじん	11 g	信州みそ	4.4 g
じゃがいも	22 g	水	110 g	チンゲンサイ	11 g	しめじ	5.5 g	ちりめんじゃこ	7.2 g
たまねぎ	16.5 g	塩	0.66 g	ガラスープ	4.4 g	油	1.1 g	白ごま	1.2 g
にんじん	11 g	しょうゆ	1.1 g	油	1.1 g	豆乳	33 g	砂糖	1.2 g
チンゲンサイ	5.5 g	うめじそふりかけ	1袋	こしょう	0.02 g	上新粉	4.4 g	しょうゆ	1.2 g
油	1.1 g	ロースハム	15 g	塩	0.66 g	油	3.3 g	みりん	1.2 g
ガラスープ	4.4 g	ささがきごぼう	15 g	しょうゆ	1.1 g	ガラスープ	4.4 g	鶏肉	15 g
水	110 g	しょうゆ	1 g	でんぷん	2.2 g	塩	0.77 g	キャベツ	30 g
塩	0.66 g	砂糖	0.3 g	水	88 g	こしょう	0.02 g	きゅうり	10 g
こしょう	0.02 g	きゅうり	10 g	ヨーグルト	1個	角チーズ	1個	塩昆布	1 g
でんぷん	1.1 g	にんじん	10 g	牛乳	1本	ウインナーソーセージ	15 g	油	1.5 g
ポロニアソーセージ	1枚	大豆入りマヨ風ドレッシング	5 g			キャベツ	20 g	砂糖	0.2 g
油	1 g	油	1 g			にんじん	10 g	酢	2 g
牛乳	1本	牛乳	1本			たまねぎ	10 g	牛乳	1本
						油	1 g		
						塩	0.2 g		
						ウスターソース	1 g		
						牛乳	1本		

# 週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)	
米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ うおそうめん汁 つぼ漬 焼き豚ともやしのいため物 牛乳		米飯 ハンバーグ (いそどりソース) 具だくさんスープ さかなふりかけ (袋) キャベツのピクルス 牛乳		米飯 チヂミ 豆腐のスープ ひじきのつくだ煮 豚肉とだいこんの煮物 牛乳		麦ごはん カクテルゼリー ポークカレー コーンサラダ ヨーグルトドリンク		米飯 白身魚のマヨ風味焼き 豚汁 わかめふりかけ (袋) 切り干し大根のいため煮 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	90 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	大麦 (米粒麦)	10 g	水	140 g
鶏肉	1 本	チキンハンバーグ	1 個	まぐろ油漬	12 g	水	140 g	ホキ	1 切
塩	0.24 g	油	1.2 g	にら	6 g	洋なし (缶)	30 g	酒	1.2 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	12 g	にんじん	12 g	カットゼリー (みかん)	30 g	塩	0.12 g
水	6 g	ホールコーン	6 g	じゃがいも	18 g	豚肉	44 g	こしょう	0.01 g
上新粉	7.2 g	ピーマン (青)	3.6 g	白ごま	1.2 g	豚レバー	2.2 g	油	1.2 g
コーンフレーク	13.2 g	油	1.2 g	上新粉	4.8 g	じゃがいも	49.5 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	9.6 g
油	5 g	トマトケチャップ	6 g	塩	0.12 g	たまねぎ	44 g	たまねぎ	12 g
うおそうめん	11 g	ウスターソース	1.2 g	しょうゆ	0.36 g	にんじん	16.5 g	ピーマン (青)	6 g
生揚げ	16.5 g	水	3.6 g	ごま油	2.4 g	にんにく	0.33 g	油	0.6 g
たまねぎ	22 g	豚肉	22 g	鶏肉	16.5 g	しょうが	0.33 g	豚肉	22 g
はくさい	22 g	たまねぎ	33 g	豆腐 (冷)	16.5 g	油	1.2 g	たまねぎ	27.5 g
にんじん	11 g	じゃがいも	27.5 g	トック	16.5 g	ブイヨン	4.8 g	さつまいも	22 g
こまつな	11 g	にんじん	16.5 g	たまねぎ	16.5 g	トマトケチャップ	8.4 g	にんじん	11 g
だし昆布	0.55 g	しめじ	5.5 g	はくさい	11 g	りんごピューレ	7.2 g	赤こんにゃく	5.5 g
けずり節	1.65 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	5.5 g	ウスターソース	3.6 g	こまつな	11 g
水	110 g	塩	0.66 g	こまつな	11 g	しょうゆ	3.6 g	油	1.1 g
塩	0.66 g	こしょう	0.02 g	油	1.1 g	塩	0.72 g	赤みそ	5.5 g
しょうゆ	1.1 g	さかなふりかけ	1 袋	ガラスープ	5.5 g	上新粉	4.8 g	信州みそ	4.4 g
つぼ漬	12 g	キャベツ	35 g	水	110 g	油	4.8 g	けずり節	1.65 g
焼き豚	20 g	にんじん	15 g	塩	0.66 g	カレー粉	0.84 g	だし昆布	1.1 g
もやし	20 g	油	1 g	こしょう	0.02 g	水	72 g	水	110 g
たまねぎ	10 g	レモン果汁	1 g	しょうゆ	1.1 g	ホールコーン	20 g	わかめふりかけ	1 袋
にんじん	5 g	酢	1 g	ひじき	1.2 g	キャベツ	15 g	鶏肉	20 g
油	1 g	砂糖	2 g	にんじん	6 g	きゅうり	10 g	切り干し大根	3.5 g
塩	0.2 g	塩	0.3 g	砂糖	1.8 g	にんじん	5 g	にんじん	10 g
こしょう	0.01 g	牛乳	1 本	しょうゆ	2.4 g	酢	1 g	チンゲンサイ	10 g
牛乳	1 本			酒	1.2 g	砂糖	0.3 g	油	1 g
				油	1.2 g	油	1 g	水	20 g
				水	6 g	塩	0.3 g	砂糖	1 g
				豚肉	20 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	2 g
				だいこん	40 g	ヨーグルトドリンク	1 本	牛乳	1 本
				チンゲンサイ	5 g				
				しょうが	0.2 g				
				油	1 g				
				水	20 g				
				酒	1 g				
				砂糖	1 g				
				しょうゆ	1 g				
				みりん	0.5 g				
				牛乳	1 本				