

令和 8 年 5 月 学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (金)	たけのこごはん(麦ごはん)	とり肉 油揚げ		にんじん	グリルピーズ たけのこ	こめ むぎ さとう	油	593	702
	牛乳		牛乳					26.8	31.6
	新たまねぎのみそ汁	あつあげ 麦みそ	わかめ		たまねぎ しめじ				
	かつおフライ	かつおフライ					油		
	キャベツのゆかりあえ			にんじん	キャベツ				
	かしわもち						かしわもち		
7 (木)	縦割りコッペパン					コッペパン		579	776
	牛乳		牛乳					24.8	32.2
	豚のふわふわスープ	ベーコン 卵	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉			
	フランクフルトのトマトソース	フランクフルト				さとう			
	むしキャベツ				キャベツ				
8 (金)	ポークカレー(麦ごはん)	ぶた肉	スライスチーズ	にんじん	たまねぎ グリルピーズ りんご	こめ むぎ じゃがいも		649	793
	牛乳		牛乳					21	25
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃				
11 (月)	ごはん					こめ		605	747
	牛乳		牛乳					22.2	27.2
	豚肉のさっぱり煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	千草焼	千草焼							
はりはり漬け		こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま			
12 (火)	コッペパン					コッペパン		606	807
	牛乳		牛乳					21.5	27.8
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マツタケ	スパゲッティ	マヨネーズ		
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏	さとう	油 ごま		
13 (水)	ごはん					こめ		609	737
	牛乳		牛乳					22.9	27.1
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 麦みそ	わかめ	ねぎ	えのきだけ				
	和風梅チキン	とり肉			うめ	でん粉 さとう	油		
キャベツのひじきあえ		ひじき	にんじん	キャベツ					
14 (木)	はちみつパン					はちみつパン		654	873
	牛乳		牛乳					27.2	34.6
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶた肉		にんじん イゲコ	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	いわしのトマト煮	いわし トマト煮							
ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー		ほうれん草	コーン		油			
15 (金)	親子丼(麦ごはん)	とり肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ しいたけ グリルピーズ	こめ むぎ さとう でん粉		595	722
	牛乳		牛乳					25.7	31.1
	浦上そば	ぶた肉 てんぷら		にんじん	ごぼう こんにゃく もやし しいたけ	さとう			

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

今月の献立について

1日(金) 端午の節句(5日) たけのこごはん かつおフライ かしわもち

裏面もご確認ください。

令和 8 年 5 月 学校給食予定献立表 No.2

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校	
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)		
18 (月)	ごはん						こめ		613	730
	牛乳		牛乳						25.2	29.7
	マロニースープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ 木くらげ		マロニー			
	豚肉のキムチ炒め	ぶた肉 あつあげ		にんじん にはら	たまねぎ キャベツ 白菜			油		
	ソファール元気ヨーグルト		ソファール							
19 (火)	米粉パン						米粉パン		597	777
	牛乳		牛乳						28.9	36.8
	こぎつねうどん	とり肉 油揚げ はんぺん		ねぎ	たまねぎ しいたけ		うどん			
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干				でん粉 さとう	油 ごま		
	メロン				メロン					
20 (水)	ごはん						こめ		608	740
	牛乳		牛乳						23.3	28
	筑前煮	とり肉		にんじん イゲリ	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ		じゃがいも さとう	油		
	きびなごゴマフライ		きびなごフライ					油		
	土佐和え	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり					
21 (木)	スライスパン						スライスパン		622	746
	ハム	ハム							26.8	31.7
	スライスきゅうり				きゅうり					
	エッグ レタスチーズ							エッグ レタスチーズ		
	スライスチーズ		スライスチーズ							
	牛乳		牛乳							
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ		マカロニ			
22 (金)	豚丼(麦ごはん)	ぶたもも肉		にんじん	こんにゃく たまねぎ 深ねぎ しいたけ		こめ むぎ さとう		608	740
	牛乳		牛乳						26.7	32.4
	ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ コーン		さとう	油		
25 (月)	ごはん						こめ		613	730
	牛乳		牛乳						25.2	29.7
	マロニースープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ 木くらげ		マロニー			
	豚肉のキムチ炒め	ぶた肉 あつあげ		にんじん にはら	たまねぎ キャベツ 白菜			油		
	ソファール元気ヨーグルト		ソファール							
26 (火)	黒砂糖パン						黒砂糖パン		528	766
	牛乳		牛乳						24.5	34.6
	ラーメン(麺別配缶)	やきぶた ちくわ		にんじん ねぎ	木くらげ もやし		ラーメン	ごま油		
	シューマイ	シューマイ								
	きゅうりの南蛮漬				きゅうり		さとう	ごま油		
27 (水)	ごはん						こめ		613	736
	牛乳		牛乳						25	29.8
	沢煮碗	ぶた肉		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ 深ねぎ					
	ぶりのレモン煮	ブリ					でん粉 さとう	油		
	キャベツの昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ					
28 (木)	コッペパン						コッペパン		614	835
	牛乳		牛乳						26.3	34.9
	ごぼうのクリームスープ	とり肉 ベーコン	スライスチーズ	にんじん	ごぼう たまねぎ		小麦粉	マヨネーズ		
	ジャポネハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ		さとう			
	むしキャベツ				キャベツ					
29 (金)	ごはん						こめ		568	733
	牛乳		牛乳						19.4	23.7
	こんにゃくのおかか煮	とりもも肉 ちくわ かつお節		にんじん イゲリ	こんにゃく たけのこ れんこん		さとう	油		
	ふんわり野菜揚げ	ふんわり野菜揚げ						油		
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし		さとう	ごま		

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

- 18日(月) 中学校体育大会代日
- 25日(月) 小学校運動会代日

今月の献立について

- 19日(火) 季節の食材(メロン)
島原産のマルセイユメロン(島原風香)を使用予定です。