

令和8年度 5月学校給食献立表

5月給食目標 行儀よく食べよう (あいさつ・よい姿勢・上手な食べ方)

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など 小 中	献立名	あか おもにからだをつくる (赤)		みどり おもに体の調子を整える (緑)		き おもにエネルギーとなる (黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質			
			さかなにく たいす たいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゆうにゆまざかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こくまい さい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂			
1 金	小 なし	ごはん 牛乳 ポークチャップ スパゲティサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉,大豆	牛乳	にんじん,トマトピューレ にんじん にんじん	玉ねぎ,にんにく きゅうり,キャベツ 玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	ごはん 三温糖 スパゲティ じゃがいも	油 コーンドレッシング 油	塩,こしょう,ケチャップ,ソース,赤ワイン,ブイオン 塩,こしょう パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイオン,とりがら	744 34.1	スパゲティ (小麦)
4 月			みどりの日								
5 火			こどもの日								
6 水			振替休日								
		5月5日は「こどもの日」です									
7 木	子 どもの 食 日	たけのごはん 牛乳 ひじきのごまサラダ 豚汁 かしわもち	油揚げ ツナ ぶた肉,あつ揚げ,みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ,干しいたけ,えだまめ キャベツ,きゅうり,とうもろこし ごぼう,玉ねぎ,ねぎ	ごはん,三温糖 三温糖 じゃがいも,こんにゃく かしわもち	油 卵不使用マヨネーズ,ごま 油	塩,薄口,みりん,酒 醤油,みりん 酒,煮干し	661 24.6 794 29.3	
8 金		ごはん 牛乳 タンドリーチキン ツナポテトサラダ たまごスープ	牛乳 とり肉,豆乳ヨーグルト	牛乳		しょうが,にんにく きゅうり 玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	ごはん 三温糖 じゃがいも,三温糖 かたくり粉	油 卵不使用マヨネーズ 油	塩,こしょう,カレー粉,ケチャップ こしょう,酢,塩,薄口 酒,塩,こしょう,ブイオン,薄口,とりがら	629 24.0 759 28.7	
11 月		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢あえ 五目汁	牛乳 さばのみそ煮	牛乳		ほうれんそう,にんじん もやし,きゅうり しょうが,ごぼう,玉ねぎ	ごはん 三温糖 ごま,ごま油 油	ごま,ごま油 油	酢,薄口 塩,酒,薄口,かつお節	599 23.9 719 28.7	
12 火		ごはん 牛乳 ビビンバ ナムル 五目わかめスープ	牛乳 牛肉,赤みそ	牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ ほうれんそう,にんじん もやし 玉ねぎ,とうもろこし,えのきたけ	ごはん 三温糖,かたくり粉 三温糖 ごま油 ごま油	油 油 ごま油	酒,コチュジャン,醤油,みりん 薄口,醤油,酢 酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	600 26.3 725 31.9	
13 水		ココア揚げパン 牛乳 チキンとパンネのバジルソテー 野菜と大豆のスープ	牛乳 とり肉	牛乳		ココア,グラニュー糖,三温糖 青ピーマン 玉ねぎ,キャベツ,マッシュルーム,とうもろこし	油 マカロニ 油	油 オリーブ油 油	ピュアココア 塩,白ワイン,こしょう, ケチャップ,ブイオン,バジル(粉) パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイオン,とりがら	625 26.9 821 35.0	パン (小麦・乳) マカロニ (小麦)
14 木		麦ごはん 牛乳 ポークカレー ツナコーンサラダ 手作りフルーツゼリー	牛乳 ぶた肉,大豆	牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ, しめじ,グリーンピース,りんごピューレ キャベツ,とうもろこし,きゅうり もも,みかん	ごはん,大麦 じゃがいも 和風ドレッシング ゼリーの素	油 油	塩,カレー粉,ソース, 醤油,カレールー,とりがら	651 19.9 799 24.2	カレールー (小麦)
15 金		ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ちくわ ハム	牛乳 あおりの わかめ		きゅうり,もやし 玉ねぎ,えのきたけ	ごはん 米粉,薄力粉 はるさめ,三温糖 じゃがいも	油 ごま油	醤油,酢 煮干し	614 21.9 772 28.1	ちくわ (卵) 薄力粉 (小麦)
18 月	中 なし	ごはん 牛乳 手作り豆腐ナゲット ビーフン野菜炒め 中華スープ	牛乳 とりひき肉,とうふ ぶた肉 かまぼこ	牛乳		にんにく,しょうが キャベツ,きくらげ 玉ねぎ,もやし,しいたけ	ごはん かたくり粉 ビーフン 油,ごま油	卵不使用マヨネーズ,油 油	塩,こしょう 塩,こしょう,酒,薄口,みりん,中華味 酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	627 25.7	
19 火		ごはん 牛乳 魚のコーン焼き きんぴらごぼう 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 ホキ さつま揚げ	牛乳		とうもろこし ごぼう 玉ねぎ	ごはん 油,ごま油 じゃがいも,麩	卵不使用マヨネーズ 油,ごま油	塩,こしょう,酒,みりん,パセリ(乾) 酒,醤油,みりん,だし汁 煮干し	597 27.7 724 33.3	麩 (小麦)

20	水	北方食の日	ミルクパン 牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います!	ミルクパン		塩,こしょう,白ワイン,	621	パン(小麦・乳)	
			鶏肉のガーリック焼き	とり肉			にんにく			ガーリックパウダー,バジル(粉)	27.7	生クリーム(乳)
			グリーンサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	オリーブ油	酢,薄口,塩,こしょう	833	ポターージュの素
			ビタミンポターージュ	ウインナー	牛乳,生クリーム	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	じゃがいも,ポターージュの素	油	白ワイン,パイオン,塩,こしょう,とりから	35.9	(乳・小麦)
21	木		麦ごはん 牛乳		牛乳		ごはん,大麦		塩,こしょう,赤ワイン,ハヤシルー,	611	デミグラスソース	
			ハヤシライス	牛肉		にんじん,トマト	しめじ,マッシュルーム,グリーンピース		油	デミグラスソース,ソース,とりから	20.1	(小麦)
			新玉ねぎドレッシングのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	三温糖	オリーブ油	醤油,薄口,酢	748	
			アセロラゼリー					アセロラゼリー			24.0	
22	金		ひじきと枝豆ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			659		
				油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう,干しいたけ,えだまめ	三温糖	油	酒,みりん,醤油,薄口	30.2	
			高野豆腐のごまがらめ	高野豆腐,とり肉				米粉,かたくり粉,三温糖	油,ごま	塩,酒,醤油,みりん	816	
			豚もやし汁	ぶた肉		にんじん,こまつな	玉ねぎ,もやし	じゃがいも	油	酒,塩,薄口,かつお節	37.1	
25	月	小なし	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん					
			手作り豆腐ナゲット	とりひき肉,とうふ			にんにく,しょうが	かたくり粉	卵不使用マヨネーズ,油	塩,こしょう		
			ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	キャベツ,きくらげ	ビーフン	油	塩,こしょう,酒,薄口,みりん,中華味	778	
			中華スープ	かまぼこ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しいたけ		油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりから	31.0	
26	火		キムチチャーハン 牛乳	豚ひき肉	牛乳	ねぎ	はくさいキムチ	ごはん	油	塩,こしょう,薄口,からスープ	602	ミートボール(小麦)
											23.2	
			ミートボールと野菜の甘酢炒め	ミートボール		きぬさや	しょうが,玉ねぎ,黄ピーマン	かたくり粉,じゃがいも,三温糖	油	塩,酒,醤油,酢,中華味	741	
			もずく入り卵スープ	たまご,とうふ	もずく	にんじん,ねぎ	玉ねぎ	かたくり粉		薄口,塩,こしょう,からスープ	27.6	
27	水		ミニ黒糖パン 牛乳		牛乳		黒糖パン			597	パン(小麦・乳)	
			焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,もやし	焼きそばめん	油	酒,焼きそばソース,中濃ソース,	24.8	麺(小麦)
			ぎょうざ	ぎょうざ						ソース,こしょう,からスープ	847	ぎょうざ(小麦)
			海藻サラダ	かまぼこ	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし	はるさめ,三温糖	ごま油	酢,薄口,塩	34.1	
28	木		ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			614		
			豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			しょうが,玉ねぎ	三温糖,かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,醤油,みりん	29.2	
			おひたし	油揚げ		ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	三温糖		薄口,みりん	746	
			みそけんちん汁	とり肉,とうふ,みそ		にんじん,ねぎ	ごぼう,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく	ごま油	酒,塩,煮干し	35.8	
29	金		ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			590		
			五目卵焼き	たまご,とうふ,豚ひき肉			玉ねぎ,えだまめ,干しいたけ	三温糖	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	27.3	
			大豆の磯煮	さつま揚げ,大豆	ひじき	にんじん,きぬさや	ごぼう	三温糖	油	酒,醤油,みりん,だし汁	710	
			つみれ汁	野菜つみれ	わかめ	ねぎ,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ			醤油,薄口,塩,酒,煮干し,かつお節	33.1	