

\* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください

2026 年

# 5 月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金
<p><b>今月の食育献立 ~煮ごめ~</b></p> <p>「煮ごめ」広島県西部の安芸地方で作られる郷土料理です。親鸞聖人が重体の時に、弟子たちが暖をとるために周りにあった野菜と親鸞聖人の好物である小豆を入れて煮込んで食べたのがはじまりと言われます。精進料理のため、だしや具に肉や魚は使わないことと、小豆が入っているのが特徴です。味付けは基本的にしょうゆで、素材の味を楽しめるシンプルな味付けになっています。</p> 		<p><b>マーラータン</b></p> <p>マーラータンは中国で昔から愛されている、春雨や野菜などの具材を煮込んだスープ料理です。「麻(マー)」は花椒による心地よい痺れ、「辣(ラー)」は唐辛子のほんのりとした辛さ、「湯(タン)」はスープを意味していて、まさに名前がその特徴を物語っています。</p> 		<p>1</p> <p>① 飲用牛乳 ごはん ◎ チリビーンズライス ○ 梅こんぶサラダ</p>
4	5	6	7	8
<p><b>みどりの日</b></p> 	<p><b>こどもの日</b></p> 	<p><b>振替休日</b></p> 	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ きつね丼 ○ じゃがいものレモン炒め</p>	<p>飲用牛乳 麦ごはん ◎ 肉じゃが ○ メルルーサのバーベキューソース</p>
11	12	13	14	15
<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ もやしのピリ辛炒め</p>	<p>飲用牛乳 ココアパン ◎ クリームシチュー ○ 春キャベツと人参のソテー</p>	<p>飲用牛乳 □ チキンライス ◎ アルファ化米 ◎ 野菜スープ ○ ミニハンバーグ</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ ぶた汁 ○ 揚げいわしの山椒だれ</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 野菜いっぱいスープ ○ 厚揚げのカレー炒め</p>
<p>◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ ぶた肉 人参 もやし 油 ごま油 しょうゆ 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう</p>	<p>◎ とり肉 じゃがいも 人参 アスパカス 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スライス 塩 しょうゆ ○ パン 人参 春キャベツ 淡しょうゆ 塩 しょうゆ 油</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 とり肉 人参 えんどう豆 玉ねぎ 油 塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース しょうゆ ◎ パン じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ パン 油 とりがらす 淡しょうゆ ローリエ 塩 しょうゆ ○ ミニハンバーグ</p>	<p>◎ ぶた肉 豆腐 じゃがいも 人参 青ねぎ ごぼう キャベツ 油 削り節 信州みそ ○ いわし でんぶん 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぶん 山椒</p>	<p>◎ とり肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ しょうが 酒 油 淡しょうゆ 塩 削り節 ○ 厚揚げ ぶたひき肉 玉ねぎ 人参 青ねぎ こんにゃく 油 濃しょうゆ 信州みそ 砂糖 カレー粉 でんぶん</p>
18	19 5年生林間学校	20 5年生林間学校	21	22
<p>飲用牛乳 ごはん ◎ みそ汁 ○ さわらのねぎしょうゆかけ ● 梅ひじきふりかけ</p>	<p>飲用牛乳 うずまきパン ◎ ちゃんぽん ○ 煮ごめ △ きなこクリーム</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ トック入りスープ ○ ユーリンチー</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ ぶた丼 ○ じゃがいもと枝豆のソテー</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ マーラータン ○ 焼きしゅうまい</p>
<p>◎ わかめ えのきたけ 人参 じゃがいも キャベツ 青ねぎ 削り節 信州みそ ○ さわら 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぶん ● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 削り節</p>	<p>◎ 中華麺 ぶた肉 ちくわ 人参 青ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 油 中華スープ 塩 淡しょうゆ でんぶん しょうゆ ○ 蒸し小豆 塩 厚揚げ たけのこ 人参 こんにゃく しいたけ 昆布 砂糖 みりん 酒 濃しょうゆ △ きなこクリーム</p>	<p>◎ ぶた肉 トク 豆腐 人参 にら 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ ○ 衣付きとり肉 白ねぎ しょうが こんにゃく 油 ごま油 砂糖 酢 みりん 濃しょうゆ</p>	<p>◎ ぶた肉 糸こんにゃく 人参 青ねぎ 玉ねぎ ごぼう しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ ○ とり肉 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 塩 しょうゆ 淡しょうゆ しょうゆ</p>	<p>◎ ぶた肉 ちくわ 春雨 人参 小松菜 白ねぎ キャベツ しいたけ こんにゃく しょうが 油 ごま油 トウモロコシ 豆乳 信州みそ 中華スープ 濃しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ ○ しゅうまい</p>
25	26	27	28	29
<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ○ 茎わかめの炒め煮</p>	<p>飲用牛乳 食パン ◎ 野菜の洋風煮 ○ ホキフライ △ スライスチーズ</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ みそ汁 ○ 豆腐ハンバーグ ● こんにゃくのきんぴら</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ キャベツのコンソメ煮 ● 切干大根の福神漬け</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 大豆入りマーボー豆腐 ○ にんじんしりしり</p>
<p>◎ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ しょうが 油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ でんぶん ○ とり肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 ごま油 砂糖 酒 濃しょうゆ 塩 しょうゆ</p>	<p>◎ とり肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ローリエ しょうゆ 淡しょうゆ 塩 しょうゆ ○ かつフライ 油 砂糖 ウスターソース △ チーズ</p>	<p>◎ じゃがいも えのきたけ 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 煮干し 信州みそ ○ 豆腐ハンバーグ 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぶん ● ぶた肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう ごま油 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 白ごま</p>	<p>◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 加ふる ケチャップ ローリエ 塩 しょうゆ ○ とり肉 キャベツ 油 みりん しょうゆ 淡しょうゆ 酒 ● 切干大根 人参 濃しょうゆ 酢 砂糖</p>	<p>◎ とりひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ しょうが しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウモロコシ しょうゆ でんぶん ○ 人参 もやし かつお 油 濃しょうゆ みりん 酒</p>