



# 令和8年 5月 学校給食予定献立表 (1)

行方市立学校給食センター  
 麻生:0299-72-0766  
 北浦:0291-35-2581

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しぼう		
1 金	ごはん <b>【こどもの日給食】</b>					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう ヨーグルト		ぎゅうにゅう ヨーグルト(いちご)						
	とりのからあげ	とりのからあげ							
	かいそうサラダ	かまぼこ	かいそうミックス	にんじん	どうもろこし きゅうり キャベツ きりぼしだいこん				
7 木	キャラメルあげパン <b>【美味しお給食】</b>					コッペパン キャラメルパウダー	あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ペンネミートソース	ぶたにく	こなチーズ	トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	ペンネマカロニ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース こしょう ミルクカルシウム	
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご		チンゲンサイ	どうもろこし ながねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん		とりがらすープ しょうゆ しお こしょう	
8 金	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	ちゅうかうソース カレールウ ミルクカルシウム	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	カリカリサラダ			にんじん	はるキャベツ きゅうり どうもろこし	クルトン		シーザーサラダドレッシング	
	くだもの				うわゴールド				
11 月	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご	れんこんいりにくだんご							
	きりぼしだいこんのちゅうかいため	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん にんにく しょうが しめじ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ さけ	
12 火	まるパン <b>【かみかみ給食】</b>					まるパン			
	ぎゅうにゅう ぶどうグミ		ぎゅうにゅう			ぶどうグミ			
	ホワイトソースつつみあげ	ホワイトソースつつみ					あぶら		
	ごぼうサラダ	ちくわ		にんじん	ごぼう きゅうり				ごまクリーミードレッシング
13 水	ABCスープ	ウイナー		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ どうもろこし	じゃがいも マカロニ		スープストック しお こしょう	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	どうふハンバーグおろしソース	どうふハンバーグ						おろしソース	
14 木	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん	こんにやく さとう	あぶら	みりん さけ しょうゆ わふうだし	
	なめこのみそしる	どうふ あぶらあげ みそ		チンゲンサイ	ながねぎ なめこ たまねぎ			わふうだし	
	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ながねぎ	さとう ソフトめん		かつおぶし しょうゆ みりん さけ わふうだし しお	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15 金	さつまいものてんぷら					さつまいも てんぷらこ	あぶら		
	あんにんフルーツ				みかん バインアップル もも	あんにんゼリー			
	わかめごはん		わかめ			ごはん		しお	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18 月	あつやきたまご	あつやきたまご(卵)							
	ほうれんそうのりずあえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ す	
	とんじる	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	じゃがいも こんにやく		わふうだし	
	ごはん					ごはん			
18 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やさしいコロッケ					やさしいコロッケ	あぶら	ちゅうかうソース	
	いろどりひじきに	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん えだまめ	どうもろこし	こんにやく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	
	にらたまじる	なると たまご		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ しお さけ わふうだし	

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

## 「ふるさと応援寄附金基金」および「重点支援地方交付金」 を活用しています！

☆「ふるさと応援寄附金基金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体(都道府県、市町村)に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。

☆「重点支援地方交付金(物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金)」とは、物価高騰の影響を受ける住民生活や地域経済を支えることを目的として、国から交付されるものです。自治体がそれぞれの地域の状況に応じて、様々な支援に活用することができます。

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<b>丸くツルツとしたもの</b>  ミニトマト ぶどう さくらんぼ うすらの卵 白玉だんご	<b>粘着性の高いもの</b>  ご飯 もち パン いも類	<b>かみ切りにくいもの</b>  タコ イカ 水菜 りんご
--	-------------------------------------	--------------------------------------



# 令和8年 5月 学校給食予定献立表 (2)



日曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しぼう		
19 火	小コッペパン					コッペパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	フランクフルトてっぱんやき	フランクフルトソーセージ							幼 485
	やきそば	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース	小 681
	フルーツゼリー				みかん バインアップル	シャインマスカットゼリーなしゼリー		中 811	
20 水	お弁当の日								
21 木	ナン					ナン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マセドアンサラダ	ハム	チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵)	しお こしょう	幼 554
	キーマカレー	ぶたにく だいず ひよこまめ	こなチーズ	にんじん ビーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ		あぶら	しお こしょう カレーこ ちゅうのうソース ミルクカレールウ スパイスカレールウ スープストック あかワイン	小 644
	くだもの				バインアップル			中 785	
22 金	【なめがたの日給食】								
	なめがたやさいのちゅうかどん	ぶたにく いか うずらたまご(卵)		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ しめじ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 590
	あげぎょうざ	ぎょうざ					あぶら		小 667
	バンサンスー	ハム たまご		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す からし	中 897
25 月	ごはん					ごはん			kcal
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ストロベリー)						
	さばのみそに	さばのみそに							幼 488
	うめとささみのさっぱりサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま	ねりうめ しょうゆ かつおぶし	小 659
	さつまじる	とりにく どうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん	ごぼう ながねぎ	さつまいも こんにやく		わふうだし	中 799
26 火	ミルクパン チョコクリーム					ミルクパン チョコクリーム			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		さとう		トマトケチャップ ウスターソース	幼 620
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	はるキャベツ きゅうり どうもろこし		コールスローマ ヨネーズ(卵)		小 701
	ふわふわスープ	ショルダーベーコン たまご	こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		しお こしょう コンソメ ミルクカルシウム	中 833
27 水	むぎごはん					むぎごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ユーリンチー	とりにく				でんぶん	あぶら	ユーリンチーソース	幼 568
	いためビーフン	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	ビーフン	あぶら ごまあぶら	しお ちゅうかスープ しょうゆ さけ	小 698
	わかめスープ	どうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし ながねぎ しめじ			スープストック しょうゆ しお こしょう	中 829
28 木	カレーなんばんうどん	とりにく なた		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ	ソフトめん でんぶん		わふうだし カレーこ しょうゆ しお みりん カレールウ かつおぶし	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にらまんじゅう	にらまんじゅう					あぶら		幼 576
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん もも バインアップル バナナ	さとう			小 688
									中 875
29 金	ごはん					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かつおのあげに	かつお			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	幼 485
	そらまめのサラダ	かまぼこ		にんじん そらまめ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ	小 649
	たけのこいりあおさじる	どうふ みそ	あおさ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ながねぎ しめじ			わふうだし	中 739

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定) 米・チンゲンサイ・しめじ

★今月の茨城県産品(予定) ソフトめん・牛乳・豚肉・油揚げ・さつまいも・キャベツ・ほうれん草・にら・ごぼう・きゅうり・にんじん・長ねぎ・大根・ピーマン・白菜・そら豆

### 1ヵ月平均栄養量

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当 g	食物繊維 g
幼稚園	542	21.7	18.0	336	63	2.45	352	0.45	0.52	20	2.03	3.6
小学校	683	25.7	20.4	361	76	3.05	412	0.60	0.58	24	2.49	4.6
中学校	824	30.1	23.3	388	88	3.71	475	0.74	0.64	29	2.99	5.7



©KASHIMA ANTLERS

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです