

令和8年度 5月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	おかず	しょくひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	金	ごはん	○	あまシャキエのきのみそしる にくだんごのあますあん はるキャベツのこんぶあえ	牛乳 あつあげ・みそ にくだんご しおこんぶ	たまねぎ・だいこん にんじん・あまシャキエのき はくさい・キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	葉がやわらかく、みずみずしい「春キャベツ」は丁寧に洗浄して、生の食感を味わいます。塩昆布と醤油のシンプルな味つけです。	591 たんぱく質 21.4	18.8 食塩相当量 2.4
7	木	ソフトめん	○	ミートソース(ばにく) まるごとグラタン かいそうサラダ	牛乳 ばにく かいそう	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト きゅうり・キャベツ	ソフトめん こめあぶら とうもろこしグラタン さとう	実は栄養価の高い馬肉ですが、加工時に出てしまう細かい肉が捨てられてしまうところをお肉屋さんから聞き、SDGsの観点から給食で使うことにしました。	667 たんぱく質 25.0	21.5 食塩相当量 2.7
8	金	ごはん	○	いのみそしる あじのごまだれかけ こなどういのために	牛乳 あじ・みそ こおりどうふ ちくわ	にんじん・たまねぎ だいこん・はくさい こまつな	ごはん やきふ・さとう ごま・でんぷん こめあぶら	粉豆腐は、だしの中でじっくりと丁寧に水分を飛ばしながら煮ていくと、ふんわりとなめらかな食感に仕上がります。	588 たんぱく質 29.5	16.7 食塩相当量 2.4
11	月	《だんごのせっくこんだて》 たけのこ ごはん	○	かしわもち しんじゃがとしんたまねぎのみそしる さわらのしおこうじやき やさしいあおじそあえ	牛乳 あぶらあげ さわら みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ もやし・キャベツ・きゅうり あおじそ	たけのこごはん じゃがいも かしわもち	「たけのこのように、すくすくと成長するように」と願い肉が捨てられてしまうところを、子孫繁栄を願った「柏もち」も味わってください。	604 たんぱく質 26.4	16.4 食塩相当量 2.8
12	火	まるパン	○	ポトフ ハンバーグアップルソース ちょうちょマカロニのサラダ あまなつまかん	牛乳 ワインナー ハンバーグ ツナ	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・すりおろしりんご きゅうり・あまなつまかん	まるパン マカロニ じゃがいも さとう	小学校4年生の国語の教科書の「白いまじゅう」に出てくる「夏みかんのおいし」を知ってください。皮をむいて食べるみかんも練習です。	661 たんぱく質 30.4	22.2 食塩相当量 3.2
13	水	ごはん	○	はんぺんたまごスープ キムたくごはんのぐ パンパンジーサラダ	牛乳 たまご・はんぺん ぶたにく サラダチキン	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・ながねぎ たけのこ・つばけ はくさいキムチ・キャベツ・きゅうり	ごはん ごまあぶら・こめあぶら さとう・ごま でんぷん	長野県が発祥の地である「キムたくご飯」は、漬物をおいしく食べてほしいという願いで考えられました。深皿に盛ったご飯にかけていただきます。	588 たんぱく質 27.5	19.0 食塩相当量 2.9
14	木	コッペパン	○	やさしいいっぱいスープ とりにくのバルサミコやき ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん だいこん・コーン チンゲンサイ・きゅうり	コッペパン こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	「バルサミコ酢」は、イタリア特産で、ブドウ果汁を増や熟成させた甘酸っぱい果実酢です。肉や魚の料理に使われるほか、デザートソースに使うこともあります。	626 たんぱく質 31.9	24.9 食塩相当量 3.1
15	金	ごはん	○	フォーのスープ にくしゅうまい 2こ もやしのナムル	牛乳 ぶたにく にくしゅうまい わかめ	あまシャキエのき・たまねぎ にんじん・もやし・こまつな	ごはん フォー ごまあぶら・ごま さとう	「フォー」とは、ベトナム料理で、米粉麺を使ったスープです。日本ではお米は主食としていますが、主食以外にも様々な料理にお米が使われています。	533 たんぱく質 20.6	13.6 食塩相当量 2.0
18	月	ゆかりごはん	○	もずくとかわめのみそしる にくじゃが わふうサラダ	牛乳・かつおぶし とうふ・あぶらあげ ぶたにく・みそ もずく・わかめ	にんじん・はくさい ながねぎ・たまねぎ キャベツ・だいこん きゅうり	ゆかりごはん じゃがいも こんにゃく こめあぶら・さとう	新じゃががおいしい季節です。やわらかさとみずみずしさを味わってください。今の時期は、九州地方でとれたじゃがいもを使っています。	561 たんぱく質 23.2	15.8 食塩相当量 3.4
19	火	まっちゃんパン	○	ささみとはるさめのスープ トマトソースペンネ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 とりにく ヨーグルト	にんじん・はくさい あまシャキエのき・こまつな にんにく・たまねぎ・トマト なつまかん・パインかん	まっちゃんパン はるさめ・マカロニ ごまあぶら・こめあぶら ナタデココ・ボールゼリー	日によって気温が上がり、初夏を感じる頃です。そんな時期にさっぱり食べられる「フルーツヨーグルトあえ」は見目もさわやかです。	672 たんぱく質 26.7	18.1 食塩相当量 2.4
20	水	《かみかみずさか》 ごはん	○	わかたけじる きびなごのかりかりフライ きせつやさしいごまあえ	牛乳 きびなご かまぼこ とうふ・わかめ	たまねぎ・たけのこ・もやし キャベツ・こまつな にんじん	ごはん こめあぶら さとう・ごま	九州の「きびなご」の解禁は3月末。5月は市場に出回る最盛期です。骨まで丸ごと食べられるように揚げます。かりかりの衣の食感も楽しんでください。	575 たんぱく質 22.6	19.8 食塩相当量 2.2
21	木	ちゅうか ソフトめん	○	みそラーメンスープ ごぼーのにくまん いとかんでんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく・みそ ごぼー かんでん	ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・コーン・きゅうり	ちゅうかソフトめん でんぷん ごむぎこ さとう・ごまあぶら	給食センターで初挑戦の「ごぼーの肉まん」は肉団子をホットケーキミックスで包んで蒸す、お手軽肉まんです。	623 たんぱく質 28.0	15.9 食塩相当量 3.0
22	金	ごはん	○	ポークカレー フライビーンズ こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく だいたす あおりの	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも・でんぷん こんにゃく こめあぶら・さとう	カレーの時にはかむ回数が減ってしまいます。給食ではよくかむこと意識してほしいので、おかずにはかみごたえのあるものを組み合わせています。	683 たんぱく質 25.9	21.6 食塩相当量 1.9
25	月	ごはん	○	まめまめパワーのみそしる しんだけのこのにもの だいきんとかにのサラダ おかかふりかけ	牛乳・とうにゅう・みそ とりにく・さつまあげ とうふ・あぶらあげ かに・わかめ・ふりかけ	だいこん・たまねぎ にんじん・ながねぎ たけのこ・キャベツ こまつな・コーン	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら	この春に掘っただけのこを味わう素物です。旬のたけのこの食感を楽しみましょう。旬の食材との出会いは、食の幅を広げてくれます。	568 たんぱく質 27.2	14.9 食塩相当量 2.7
26	火	コッペパン	○	ミネストローネ とうにゅうクリームコロッケ コールスローサラダ うわゴールド(みかん)	牛乳 ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ・トマト レッドキャベツ・きゅうり うわゴールド	コッペパン とうにゅうクリームコロッケ ソルガムマカロニ じゃがいも・こめあぶら	5月が旬の「宇和ゴールド」です。今月2回目の自分で皮をむくみかんです。旬の果物を食べながら、給食でも経験を積み重ねてほしいと思っています。	665 たんぱく質 23.8	23.0 食塩相当量 3.2
27	水	ごはん	○	だまこじる とりにくのうめみそやき いとかまほこのサラダ	牛乳 とりにく・みそ ぶたにく かまぼこ	ごぼー・たまねぎ・にんじん だいこん・あまシャキエのき うめ・キャベツ・きゅうり	ごはん だまこもち さとう・でんぷん こめあぶら	みそに梅のペーストを溶いて作る「梅みそだれ」はさっぱりとした味わいです。梅のさわやかな香りが、脂のついた肉や魚に合います。	554 たんぱく質 26.6	12.8 食塩相当量 2.5
28	木	コッペパン	○	にくだんごとはくさいのスープ やきフランクチリソース ひじきとコーンのサラダ	牛乳 にくだんご フランクフルト ひじき	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン さとう こめあぶら	チリソースのかかったフランクを、コッペパンにはさんでいただきます。主菜といっしょに主食ももりもり食べてください。	584 たんぱく質 29.4	20.1 食塩相当量 3.3
29	金	ごはん	○	ベジタみそしる かつおのからあげごまだれかけ キャベツのたくあんづけあえ	牛乳 かつお あぶらあげ みそ	たまねぎ・にんじん たけのこ・かぶ・キャベツ こねぎ・きゅうり たくあんづけ	ごはん じゃがいも・でんぷん こめあぶら・ごま さとう	今が旬の「初がつお」は、色は鮮やかな赤色で、味はあっさりしているのが特徴です。食べやすい大ききのココロのかつおに香ばしいごまだれを絡めました。	615 たんぱく質 29.7	18.0 食塩相当量 2.5

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月1日(月)です。
(児童・生徒の引き落としは、ありません。)

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」