

令和8年度 5月の献立表(中学校・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	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		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	ご飯	○	甘シャキエのきののみそ汁 肉団子の甘酢あん 春キャベツの昆布和え	みそ 厚揚げ 肉団子	牛乳 塩昆布	人参	玉葱・キャベツ 甘シャキエのき 白菜・大根 きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉		米油	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。	エネルギー 737	脂質 21.1
7	木	ソフト麺	○	ミートソース(馬肉) まるごとグラタン 海藻サラダ	馬肉	牛乳 海藻	人参 トマト	玉葱 にんにく きゅうり しめじ キャベツ	ソフト麺 砂糖 とうろこし グラタン		米油	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いうのを肉屋さんから聞き、SDGsの観点から給食で使うことにしました。	エネルギー 842	脂質 26.7
8	金	ご飯	○	心のみそ汁 あじのごまだれがけ 粉豆腐の炒め煮	みそ あじ 凍り豆腐 竹輪	牛乳	人参 小松菜	玉葱 大根 白菜	ご飯 焼きさ 砂糖 でん粉		ごま 米油	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。	エネルギー 744	脂質 18.9
11	月	たけのご飯	○	端午の節句献立 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 鱈の塩こうじ焼き 野菜の青じそ和え 柏もち	油揚げ みそ 鱈	牛乳	人参 青じそ	玉葱 しめじ もやし キャベツ きゅうり	たけのご飯 じゃが芋 柏もち			「たけのこのように、すくすくと成長するように」と願いを込めて「たけのご飯」を炊きます。子孫繁栄を願った「柏もち」も味わってください。	エネルギー 759	脂質 18.8
12	火	丸パン	○	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 甘夏みかん	ウインナー ハンバーグ ツナ	牛乳	人参	キャベツ しめじ・玉葱 すりおろしりんご きゅうり・甘夏みかん	丸パン じゃが芋 砂糖 マカロニ			小学校4年生の国語の教科書の「白いぼうし」に出てくる「夏みかんのにおい」を知ってください。皮をむいて食べるみかんも練習です。	エネルギー 801	脂質 25.7
13	水	ご飯	○	はんぺん卵スープ キムたくご飯の具 ハンパンジーサラダ	はんぺん 卵 豚肉 サラダチキン	牛乳	人参	玉葱・長ねぎ つぼ漬け・たけのこ 白菜キムチ・キャベツ 甘シャキエのき・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖		ごま 米油 ごま	長野県が祥祥の地である「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よ。	エネルギー 728	脂質 21.3
14	木	コッペパン	○	野菜いっぱいスープ 鶏肉のバルサミコ焼き ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 大根 コーン きゅうり	コッペパン じゃが芋		米油 ノンエッグ マヨネーズ	「バルサミコ酢」は、イタリア産で、ブドウ果汁を樽で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。	エネルギー 757	脂質 28.1
15	金	ご飯	○	フォーのスープ 手作りしゅうまい もやしのナムル	豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	甘シャキエのき 玉葱 えのき水 キャベツ もやし	ご飯 フォー でん粉 しゅうまい皮 砂糖		ごま 米油 ごま	給食センターで初挑戦の「手作りしゅうまい」です。給食では、皮をしゅうまいの「たね」にかぶせる、「逆さしゅうまい」です。	エネルギー 711	脂質 18.2
18	月	ゆかりご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 肉じゃが 和風サラダ	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 もずく わかめ	人参	白菜・長ねぎ 玉葱・大根 キャベツ きゅうり	ゆかりご飯 こんにやく じゃが芋 砂糖		米油	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います。	エネルギー 700	脂質 17.5
19	火	抹茶パン	○	ささみと春雨のスープ トマトソースペンネ フルーツヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマト	白菜・にんにく 甘シャキエのき 玉葱・パイン缶 なつめかん缶	抹茶パン 春雨 マカロニ ナタデココ ボールゼリー		ごま 米油 米油	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和え」は見た目さわやかです。	エネルギー 817	脂質 20.9
20	水	ご飯	○	かみかみすざかつの子の日 若竹汁 きびなごのカリカリフライ 季節野菜のごま和え	かまぼこ 豆腐 きびなご	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉葱 たけのこ もやし キャベツ	ご飯 砂糖		米油 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。カリカリの衣の食感も楽しんでください。	エネルギー 715	脂質 22.4
21	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ ごぼーの肉まん 糸寒天の中華サラダ	豚肉 みそ ごぼー	牛乳 寒天	人参	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし キャベツ コーン きゅうり	中華ソフト麺 でん粉 小麦粉 砂糖		ごま 米油	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。	エネルギー 729	脂質 17.2
22	金	ご飯	○	ポークカレー フライビーンズ こんにやくサラダ	豚肉 大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく 生姜・玉葱 すりおろしりんご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 こんにやく		米油	カレーの時にはかむ回数が増えてしまいます。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。	エネルギー 845	脂質 24.5
25	月	ご飯	○	豆まめパワーのみそ汁 新たけのこの煮物 大根とかにのサラダ おかかふりかけ	豆腐・油揚げ 豆乳・みそ 鶏もも肉 さつま揚げ かに	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 小松菜	大根・長ねぎ 玉葱・たけのこ キャベツ コーン	ご飯 こんにやく 砂糖		米油	この春に掘ったたけのこを味わう煮物です。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。	エネルギー 704	脂質 16.5
26	火	コッペパン	○	ミネストローネ 豆乳クリームコロッケ コールスローサラダ 宇和ゴールド(みかん)	ベーコン	牛乳	トマト	にんにく・セロリ 玉葱・キャベツ レッドキャベツ きゅうり 宇和ゴールド	コッペパン じゃが芋 ソルガムマカロニ 豆乳クリーム コロッケ		米油	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いってほしいと思っています。	エネルギー 805	脂質 26.6
27	水	ご飯	○	だまこ汁 鶏肉の梅みそ焼き 糸かまぼこのサラダ	豚肉 鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳	人参	ごぼう・玉葱 大根・キャベツ 甘シャキエのき 梅・きゅうり	ご飯 だまこもち でん粉 砂糖		米油	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。梅のさわやかさが、脂のついた肉や魚に合います。	エネルギー 703	脂質 14.4
28	木	コッペパン	○	肉団子と白菜のスープ 焼きフランクチリソース ひじきとコーンのサラダ	肉団子 フランクフルト	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖		米油	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よ。主菜といっしょに主食ももりもり食べてくださいね。	エネルギー 726	脂質 23.9
29	金	ご飯	○	ベジ多みそ汁 かつおのから揚げごまだれがけ キャベツのたくあん漬け和え	油揚げ みそ かつお	牛乳	人参 こねぎ	玉葱・たけのこ かぶ・キャベツ きゅうり たくあん漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 こんにやく		米油 ごま	今が旬の「初かつお」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。食べやすい大きさのコロコロのかつおに香ばしいごまだれを絡めました。	エネルギー 765	脂質 20.2

※ 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」