



日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたちき				きいろのなかま		調味料	栄養価			
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校		
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちようしをととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる			エネルギーkcal		たんぱく質g	脂質g
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実				塩分g	
1 金	麦ごはん					米 麦			680	856			
	ポークカレー	ぶた肉 		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんごピュール	じゃがいも	油	カレールー・ブレイク ケチャップ ウスターソース しょうゆ	23.6	29.0			
	コールスローサラダ	ローズハム		パプリカ	きゅうり キャベツ		エッグケア	しょうゆ	23.9	28.9			
	こどもの日デザート					佐賀みかんゼリー			2.4	3.1			
7 木	ごはん					米			638	778			
	豚肉のはちみつ照り焼き	ぶた肉			にんにく	はちみつ		酒 しょうゆ	26.6	30.0			
	スパゲティソテー	ベーコン		パプリカ ビーマン パセリ	たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	22.7	24.3			
	野菜スープ	とり肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも		からポン しょうゆ 塩 こしょう	1.4	1.7			
8 金	ごはん					米			617	755			
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							25.3	29.9			
	鶏肉とピーマンの炒め物	とり肉		ピーマン にんじん	たけのこ しいたけ しょうが	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒	23.6	26.1			
	みそけんちん汁	とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう	じゃがいも		しょうゆ かつおだし 昆布だし	2.1	2.4			
11 月	ごはん		ふるさと食材伊万里の日 (新たまねぎ)				米			585	766		
	コロツケ					国産ぶた肉のコロツケ	油		18.7	22.8			
	ひじきサラダ	まぐろ水煮	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ ポッカレモン	三温糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	19.7	25.0			
	新玉ねぎのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しめじ			煮干しだし	1.8	2.3			
12 火	ごはん					米			579	737			
	チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ エリンギ	三温糖 でんぷん	油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ	27.1	33.4			
	ツナときゅうりの和え物	まぐろ水煮		パプリカ	きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油	塩 酢 しょうゆ	19.0	22.6			
	中華スープ	中華風つくね		にんじん こまつな	たまねぎ	はるさめ	ごま油	酒 からポン 塩 こしょう しょうゆ	1.6	2.1			
13 水	わかめごはん		炊きこみわかめ			米			546	730			
	ちくわの新茶揚げ	ちくわ 				小麦粉 でんぷん	油	抹茶	21.9	29.1			
	キャベツとみかんのサラダ	ローズハム			きゅうり キャベツ みかん缶	三温糖	オリーブ油	酢 塩 しょうゆ こしょう	15.7	20.1			
	沢煮椀	ぶた肉 とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ			酒 みりん しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし	2.8	4.1			
14 木	ごはん					米			597	745			
	鶏肉の塩こしょう焼き	とり肉					油	塩こしょう しょうゆ	30.6	36.7			
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	16.5	18.9			
	手作りふりかけ		しらす干し あおり きざみり			三温糖	ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ	1.7	2.0			
15 金	ごはん					米			557	756			
	坦々飯の具	ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	三温糖 でんぷん	ごま 油	酒 みりん トウバンジャン しょうゆ	21.2	28.1			
	焼きギョーザ	ギョーザ							17.4	21.9			
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ		ごま油	酒 塩 こしょう からポン しょうゆ	1.9	2.6			
18 月	ごはん					米			630	818			
	ハンバーグのオニオンソース	ハンバーグ			たまねぎ しょうが にんにく	三温糖 でんぷん		みりん しょうゆ	21.7	27.4			
	ポテトサラダ	ローズハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	エッグケア	りんご酢 こしょう	23.3	29.1			
	豆乳スープ	とり肉 豆乳 白大豆&白いんげんペー		にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ	マカロニ	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう からポン	1.5	2.0			
19 火	ピースごはん				グリーンピース	米		塩 酒	670	797			
	手作りとんかつ	ぶた肉 				天ぷら粉 パン粉	油	塩 こしょう	28.8	32.4			
	ひじきの炒め煮	大豆 ぶた肉	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	28.1	29.9			
	新じゃがのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		きぬぎや	たまねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2.7	3.3			

使用食材について

以下の7点の食材は、乳・卵不使用のものを使用します。

- ・エッグケア (マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ローズハム ・ベーコン ・かまぼこ ・ウィンナー

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをからポンと表記しています。



[5 月 こんだてよてい表]



2026年 5月

伊万里市学校給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価					
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校				
			おもに体をつくるものとなる							おもにエネルギーのもととなる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー-kcal	たんぱく質g				
魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g						
20 水	少なめごはん					米			620	746					
	カレーうどん	○	とり肉		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ キャベツ	うどん		20.2	24.0					
	ほうれん草のごま酢和え		かにかまぼこ		ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま ごま油	20.2	23.0					
	かぼちゃ天ぷら				かぼちゃ天ぷら			油	1.7	2.3					
21 木	ごはん					米			533	652					
	赤魚の香味ソースかけ	○	赤魚		ねぎ	にんにく しょうが	三温糖	ごま油 油 ごま	25.0	28.0					
	きゅうりとなすの酢物			わかめ	郷土料理	きゅうり なす	三温糖		16.7	18.2					
	鶏そぼろスープ		とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	1.2	1.5					
22 金	ごはん					米			621	770					
	豚キムチ	○	ぶた肉			はくさいキムチ 千切りだいこん たまねぎ もやし	三温糖	油 ごま油	26.5	31.5					
	五目包子		五目包子						19.0	22.2					
	コーンのスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ レタス コーン クリームコーン		ごま油	2.3	3.2					
25 月	麦ごはん					米 麦			606	754					
	ハヤシライス	○	ぶた肉		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく		油	19.6	23.1					
	ごぼうとれんこんのサラダ		ローズハム		にんじん	れんこん ごぼう きゅうり	三温糖	ごま油	19.0	21.9					
									3.3	4.0					
26 火	ごはん					米			639	823					
	中華丼の具	○	ぶた肉 いか		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが	でんぶん 三温糖	油 ごま油	22.8	28.2					
	春巻き		春巻き					油	24.0	29.0					
	三食和え		かにかまぼこ		ほうれん草	もやし	三温糖	ごま油	2.0	2.6					
27 水	ごはん					米			655	831					
	チキンチキンごぼう	○	とり肉			ごぼう えだまめ	でんぶん 三温糖	油	26.0	31.7					
	おつか和え		かつお節		にんじん こまつな	もやし	三温糖		23.1	27.8					
	大平		とり肉 凍り豆腐 油揚げ		にんじん	れんこん しいたけ	さといも こんにゃく 三温糖	油	1.5	2.0					
28 木	ごはん					米			630	757					
	さばのみりん漬け焼き	○	さばのみりん漬け焼き					油	26.7	30.3					
	ごぼうのしぐれ煮		牛肉		いんげん	ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	油	26.3	27.7					
	小松菜のみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しめじ			2.4	2.7					
29 金	麦ごはん／一食エッグケア					米 麦		一食エッグケア	594	735					
	シシリアン（焼肉）	○	ぶた肉			しょうが にんにく りんごピュレ	三温糖 でんぶん	ごま 油	25.6	31.5					
	シシリアン（野菜）				パプリカ	キャベツ きゅうり			23.0	25.8					
	わかめとチンゲン菜のスープ		とり肉	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ		ごま油	1.6	2.0					

★塩・ごしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※5月の行事食※

- ・1日(金)・・・Happyにんじん
- ・11日(月)・・・ふるさと食材伊万里の日(たまねぎ)
- ・19日(火)・21日(木)・・・郷土料理
- ・27日(水)・・・味めぐり給食(山口県)

熱中症 を防ごう!

ねっちゅうしょう ぼうごう!

早おき早ねて 生活リズムを整えよう

朝ごはんは 必ず食べよう

こまめに 水分補給しよう