令和８年度　５月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

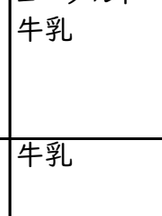
	主食 牛乳	献立名 汁 主菜 副菜	栄養のはたらきおよび食品 体をつくる 1群	2群	体の調子をよくする 3群	4群	エネルギーになる 5群	6群	県産食材	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	欠食
1 金	すくすく たけのこご飯 牛乳	すまし汁 シルバーの西京みそ焼き わかめ和え　かしわもち こどもの日 献立	豆腐 かまぼこ シルバー 西京みそ漬け	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 もやし キャベツ	たけのこ ごはん 砂糖 かしわもち	キャノーラ油	豆腐 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	572 kcal 24.5 g 15.4 g 2.7 g	707 kcal 28.8 g 16.9 g 3.2 g	
7 木	ソフトめん 牛乳	きつねうどん汁 揚げぎょうざ　小2こ　中3こ こんにゃくサラダ	鶏肉 なると 油揚げ ぎょうざ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ だいこん ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん こんにゃく	キャノーラ油	油揚げ 牛乳 にんじん しめじ ソフトめん	683 kcal 22.4 g 25.3 g 2.8 g	884 kcal 27.7 g 30.7 g 3.2 g	
8 金	麦ごはん 牛乳	若竹汁 凍り豆腐とかつおの甘辛 ポテトサラダ	かまぼこ 凍り豆腐 かつお	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーン たけのこ えのきたけ しょうが きゅうり	麦ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	678 kcal 25.1 g 24.8 g 2.1 g	844 kcal 29.8 g 28.4 g 2.5 g	南条小 1～3年 生
11 月	コッペパン 牛乳	初夏の野菜コンソメスープ チキンのピリ辛焼き ごぼうサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ コーン たけのこ ごぼう えだまめ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖	キャノーラ油	牛乳 にんじん コッペパン	603 kcal 30.0 g 25.5 g 2.7 g	728 kcal 35.0 g 29.2 g 3.3 g	
12 火	麦ごはん 牛乳	海藻三昧スープ ビビンバ くずきりつるりんサラダ	豆腐 鶏肉 豚肉 たまご	わかめ ひじき もずく 牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ にんにく 白菜 ぜんまい 大豆もやし きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 くずきり	キャノーラ油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 牛乳 にんじん しめじ 麦ごはん	589 kcal 23.8 g 19.6 g 2.1 g	737 kcal 28.1 g 22.2 g 2.8 g	
13 水	麦ごはん 牛乳	新じゃがのみそ汁 あじの南蛮漬け たけのこの煮物	みそ あじ 鶏肉 さつま揚げ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ たけのこ	麦ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖 こんにゃく	キャノーラ油	みそ 牛乳 にんじん 麦ごはん	634 kcal 25.1 g 19.8 g 2.3 g	801 kcal 32.0 g 22.8 g 2.8 g	
14 木	麦ごはん 牛乳	ポークカレー チキンサラダ 坂城のミニトマト　小2こ　中3こ	豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ミニトマト	にんにく 玉ねぎ コーン しょうが りんご あんず キャベツ	麦ごはん じゃがいも	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん ミニトマト あんず 麦ごはん	645 kcal 23.7 g 21.0 g 1.9 g	807 kcal 28.1 g 23.6 g 2.1 g	
15 金	麦ごはん 牛乳	ワンタンスープ 赤魚の磯辺揚げ 春雨の炒め物	鶏肉 なると 赤魚 豚肉	青のり 牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ だいこん しょうが にんにく たけのこ はくさいキムチ	麦ごはん ワンタン でんぷん 砂糖 春雨	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん 麦ごはん	648 kcal 27.1 g 20.2 g 2.0 g	807 kcal 32.0 g 22.8 g 2.4 g	坂城小 全校 村上小 1～4年 生
18 月	コッペパン 牛乳	新じゃがポタージュ 焼きフランク アスパラとキャベツのサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	玉ねぎ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	キャノーラ油 バター ドレッシング	牛乳 にんじん コッペパン	699 kcal 26.8 g 30.2 g 2.9 g	850 kcal 32.4 g 35.9 g 3.6 g	
19 火	麦ごはん 牛乳	わかめのみそ汁 焼き鳥丼の具 たくあん漬け和え	豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉 たまご	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり たくあん漬け	麦ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ	キャノーラ油	豆腐 油揚げ みそ 牛乳 にんじん 麦ごはん	613 kcal 24.4 g 20.9 g 2.8 g	768 kcal 29.0 g 23.6 g 3.2 g	
20 水	麦ごはん 牛乳	うすくず汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しょうが キャベツ	麦ごはん じゃがいも でんぷん こんにゃく 砂糖	ごま	牛乳 にんじん 麦ごはん	609 kcal 26.1 g 19.2 g 2.4 g	759 kcal 30.9 g 21.7 g 2.8 g	
21 木	ソフトめん 牛乳	坂城のトマトでミートソース のり塩ポテト&チキン 枝豆サラダ	豚肉 鶏肉	青のり 牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ もやし えだまめ	ソフトめん でんぷん フライドポテト	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん ソフトめん	799 kcal 28.9 g 29.2 g 2.6 g	984 kcal 34.5 g 34.0 g 3.0 g	
22 金	麦ごはん 牛乳	マーボー豆腐 春巻き 茎わかめの和え物	豚肉 豆腐 みそ 春巻き	くきわかめ わかめ 牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 でんぷん	ごま油 キャノーラ油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 麦ごはん	606 kcal 21.4 g 20.6 g 2.4 g	765 kcal 25.3 g 23.7 g 3.2 g	坂城小 全校
25 月	黒糖パン 牛乳	ねずこんの野菜スープ ねずこんのフライドチキン さかきの輝色ヨーグルト和え ばら祭り 献立	豚肉 かまぼこ 鶏肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	玉ねぎ コーン 切り干し大根 にんにく しょうが ねずみ大根 桃 あんず	黒糖パン でんぷん 米粉 みかん ボールゼリー ナタデココ	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん 切り干し大根 ねずみ大根 あんず 米粉 コッペパン	708 kcal 28.0 g 26.4 g 2.5 g	877 kcal 35.0 g 32.1 g 3.2 g	
26 火	麦ごはん 牛乳	豆腐汁 鰆の照り焼き ねずみ大根切り干しの煮物	豆腐 鶏肉 かまぼこ さわら ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ しめじ 切り干し大根	麦ごはん 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	豆腐 牛乳 にんじん しめじ 切り干し大根 麦ごはん	614 kcal 28.6 g 19.6 g 2.2 g	763 kcal 33.6 g 22.0 g 2.7 g	
27 水	麦ごはん 牛乳	キャベツのスープ 大豆入りキーマカレー 小松菜サラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ こまつ菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが もやし	麦ごはん 小麦粉 砂糖	キャノーラ油	豚肉 大豆 牛乳 にんじん しめじ 麦ごはん	562 kcal 24.9 g 15.8 g 2.2 g	703 kcal 29.1 g 17.6 g 2.6 g	
28 木	わかめごはん 牛乳	凍り豆腐のスープ ホキのレモンソース 春雨サラダ	凍り豆腐 鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん こまつ菜 しそ	玉ねぎ レモン キャベツ きゅうり	わかめごはん でんぷん 砂糖 春雨	キャノーラ油	牛乳 にんじん 麦ごはん	596 kcal 23.3 g 18.5 g 2.9 g	754 kcal 29.7 g 20.9 g 3.7 g	
29 金	麦ごはん 牛乳	紅白応援スープ オーブンで焼き肉 ツナサラダ　豆乳いちごムース 運動会 がんばれ献立	はんぺん 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく えのきたけ しょうが コーン キャベツ 白菜 きゅうり レモン	麦ごはん 砂糖 豆乳いちご ムース	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	631 kcal 26.4 g 20.3 g 2.1 g	773 kcal 30.9 g 22.5 g 2.5 g	

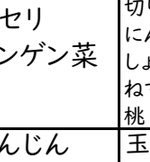
エネルギー	638	kcal	795	kcal
たんぱく質	25.6	g	30.7	g
脂質	21.8	g	25.0	g
食塩相当量	2.4	g	2.9	g

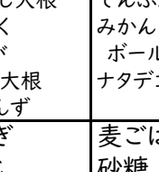
坂城町産食材
ねずみ大根・ねずみ大根の切り干し
にんじん・トマト・ミニトマト

【給食で使われる旬の食材】

アスパラガス


たけのこ


玉ねぎ


じゃがいも

かつお