



令和8年度 5月分学校給食献立予定表



米子市教育委員会

日	献立名		材料の種類と体内での働き					
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
			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(脂質)
1 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ヨネギーズのうおちゃっぴ ハムサラダ オニオンスープ	たら ポークハム とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ パセリ	しろねぎ えのきたけ スイートコーン えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	だいせんこむぎコッペパン さとう でんぶん	あぶら
7 (木)	こどもの日献立 ※かつお ごはん	牛乳 とり肉の照焼 ブロッコリーのごまマヨ和え こどもの日メロンゼリー	とりにく ポークハム かつおフレーク あぶらあげ	ぎゅうにゅう 	ブロッコリー にんじん	キャベツ ごぼう えだまめ しょうが こんにゃく	ごはん メロンゼリー ごま	たまごぬきマヨネーズ ごま ごまあぶら
8 (金)	ちゅうがた 中型 だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ふるさとジャーマンポテト 海藻サラダ 肉団子のカレースープ	チキンポークハム とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	ブロッコリー にんじん あおじそ パセリ	しろねぎ にんにく だいこん きゅうり たまねぎ びなしめじ	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも	あぶら
11 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 茎わかめのナムル ビーフンスープ	なっとう みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	あおねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう ピーフン	あぶら ごまあぶら
12 (火)	ごはん	牛乳 サーモンフライのらっきょうタルタル 磯香和え ねぎとり具汁	さけ とりにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	らっきょう もやし キャベツ だいこん しろねぎ しょうが	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら たまごぬきマヨネーズ
13 (水)	ごはん	牛乳 ハムステーキ カラフルサラダ ポークカレー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	だいこん きゅうり スイートコーン たまねぎ エリンギ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら
14 (木)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 豚肉とたけのこの炒り煮 じゃがいもの味噌汁	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおねぎ	たけのこ たまねぎ こんにゃく えのきたけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら
15 (金)	ちゅうがた 中型 だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ハンバーグ スナップえんどうのサラダ 春キャベツのコンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	スナップえんどう にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しろねぎ	だいせんこむぎことうパン さとう でんぶん	たまごぬきマヨネーズ
18 (月)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ 新たまねぎドレッシングのサラダ トッピング入りキムチスープ	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい しろねぎ	ごはん さとう シューマイのかわ(こむぎこ) トッピング	あぶら
19 (火)	ごはん	牛乳 鳥取和牛ととつんのスタミナ丼 甘酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	ぎゅうにく ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にら ブロッコリー にんじん	たまねぎ こんにゃく にんにく きゅうり えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら 
20 (水)	ごはん	牛乳 あじの甘辛 田舎和え 豚汁	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ もやし しろねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん でんぶん さとう	あぶら
21 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 とり肉のコロコロから揚げ ブロッこんぶ キャベツのうま塩スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ たけのこ きくらげ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら
22 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 さわらのトマトソースかけ イタリアンサラダ ★グリーンポタージュ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース スイートコーン	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら
25 (月)	ごはん	牛乳 とり肉のねぎソースかけ キャベツの塩ナムル 白湯スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しろねぎ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ きくらげ だいこん スイートコーン	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら
26 (火)	しょう 小ごはん	牛乳 シルバーの照焼 干草和え じゃがいものそぼろ煮	シルバー ポークハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ しょうが えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら
27 (水)	ごはん	牛乳 豚肉のごま味噌炒め ゆかり和え もずくの中華スープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン あかじそ チンゲンサイ	ごぼう もやし たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しろねぎ	ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごま
28 (木)	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 ●新たまねぎの卵とじ 厚揚げの味噌汁	いわし みそ とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおねぎ	うめ たまねぎ キャベツ びなしめじ だいこん こんにゃく	ごはん さとう でんぶん	あぶら
29 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポークビーンズ コールスロー ハムコーンスープ	ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	しろねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ	だいせんこむぎコッペパン さとう じゃがいも	あぶら

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理 ★印は乳アレルギー対応の料理 【材料の種類は主な食品を記載】

ごはんは星空舞(米子市産)を使用

※印はアルファー化米使用

注) 学校の行事予定とあわせてご覧ください。

