

令和8年度 5月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)



日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含まま せん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
～行事食：八十八夜献立・ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～							
かますフライの衣にお茶を練りこみました。							
(金)	マーガリンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう			600	中央小
	かますのおちゃフライ	油 こむぎこ パンこ	かます	チャーフィンランチ	塩 こしょう	22.3	
	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう ドレッシング	822	
	コールスロードレッシング						
	トマトとたまごのスープ	油 でんぷん	とりにく たまご	トマト こまつな にんじん しょうが	がらすープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう	28.4	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			595	
	ハンバーグてりやきソース	さとう でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	しょうゆ みりん 塩	26.0	
	ゆかりあえ	ごま さとう		きゅうり キャベツ あかじそ	塩	754	
	ちゃんこじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ ねぶかねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	31.3	
(金)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			616	
	しろみぎかなのチリソースかけ	油 でんぷん さとう	たら	ねぶかねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース	26.9	
	ほうれんそうサラダ	油 さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	819	
	マセドアンスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	33.8	
～川崎小学校リクエスト給食～「ビタミンやたんぱく質が多く含まれた和食」をイメージして献立を考えてくれました。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			598	
	さばのしおこじやき		さば		こじ 塩	29.5	
	ひじきのいため	さとう 油	とりにく だいず ひじき	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん	737	
	みだくさんみそしる		ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ はねぎ	さばだし にぼしだし	34.5	
～日本めくろ給食の日(関東地方)～ セリーフライは、おからとじゃがいもを主な材料とした衣のないコロケ風の郷土料理です。							
(火)	ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ みずあめ さとう でんぷん はちみつ	ひとえぐさ ぎゅうにゅう			594	
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 こむぎこ パンこ	おから	ながねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう	21.1	
	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん	736	
	けんちんじる	さといも でんぷん ごま油	ぶたにく とうふ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ごぼう	しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつおだし	24.6	
(水)	マーガリンいりせわりパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう			613	
	トマトチキンチャップ	オリーブオイル さとう でんぷん	とりにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース 塩 酒 スープストック こしょう	25.2	
	かいそうサラダ ナムドレッシング			わかめ こんぶ とさかのり	キャベツ きゅうり	824	
	こまつなとたまごのスープ	でんぷん	ベーコン たまご	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	スープストック 塩 がらすープ こしょう	31.4	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			588	
	さわらのてりやき	さとう	さわら		しょうゆ 塩	28.9	
	かふうあえ	はるさめ さとう ごま油		ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ す 塩	728	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	さばだし にぼしだし	34.4	
	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ				
(金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			650	
	ミートソース	さとう 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	ベシャメルソース こしょう デミグラスソース ソース ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ	32.5	
	だいずとにぼしのあげにカラフルサラダ	でんぷん 油 さとう ごま	だいず にぼし		しょうゆ	792	
	イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	塩 こしょう ドレッシング	39.0	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			625	
	やきぎょうざ	こむぎこ でんぷん さとう 油	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ たら しょうが	しょうゆ 塩	23.9	
	おかかあえ かつおぶし		かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	802	
	あつあげのちゅうかに	ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	酒 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	28.8	

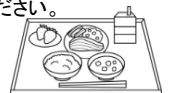
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

…小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。

★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★





令和8年度 5月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 小学校 中学校	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
(火)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 塩	624	
	ししゃもフリッター	こむぎこ でんぶん 油	ししゃも		塩	25.0	
	アーモンドあえ	アーモンド さとう		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	744	
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さばだし にぼしだし	28.4	
～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田漁港で水揚げされたしらすを干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。							
(水)	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい さとう	ぎゅうにゅう		よし吉 ランチ	602	
	とりにくのバーベキューソースかけ	さとう	とりにく	はねぎ にんにく りんご レモン	酒 こしょう しょうゆ	29.6	
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン しらすぼし	たまねぎ こまつな エリンギ にんにく	酒 コンソメ 塩 こしょう	798	
	やさいとにくだんごのスープ	でんぶん 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう がらスープ	36.9	
(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			629	吉田中
	チキンカレー	じゃがいも 油	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト りんご セロリ しょうが にんにく	カレールウ カレーこ 塩 こしょう チャツネ ソース ワイン スープストック	22.1	
	プレーンオムレツ	さとう 油 でんぶん	たまご		塩 す	774	
	こまつなのサラダ	油 さとう		こまつな もやし とうもろこし	しょうゆ す	26.1	
(金)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			612	吉田中
	ハムチーズフライ	さとう でんぶん 油 パンこ こむぎこ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	塩	22.4	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	845	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	しょうゆ がらスープ 酒 中華スープ 塩 こしょう	29.4	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			600	自彊小
	かつおのソースがらめ	でんぶん 油 さとう	かつお	しょうが	酒 しょうゆ ソース	29.9	
	しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩	742	
	いもだんごじる	じゃがいも でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん	かつおだし しょうゆ 塩	35.2	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			617	
	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			27.2	
	きゅうりとだいこんのひたひた	さとう ごま油		きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし		
	にゅうめん	そうめん	とうふ なた	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ 塩 みりん こんぶだし かつおだし	767	
おちゃデザート	さとう もちこ じょうしんこ 油 クリーム みずあめ でんぶん	しろいんげんまめ だつしふんにゅう	ちゃ		33.4		
(水)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			626	
	あじナゲット	油 さとう こむぎこ でんぶん	あじ いとよりだい きんときだい すけそうだら	たまねぎ	しょうゆ 塩 ポークエキス	24.7	
	やさいとウインナーのソテー	油	ウインナー	こまつな もやし にんじん	コンソメ 塩 こしょう	860	
	はるキャベツのクリームスープ	じゃがいも なまクリーム 油	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	ホワイトルウ がらスープ スープストック 塩 こしょう	32.4	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			591	
	とりたまごそぼろ	さとう 油	とりにく たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 塩	27.6	
	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	塩	731	
	こまつなのみそしる	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ	さばだし にぼしだし	32.7	
(金)	マーガリンいりせわりパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう			629	
	フランクフルト	さとう	フランクフルト		ケチャップ ソース ワイン	23.9	
	もやしサラダ	さとう 油		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す 塩	853	
	わかめスープ		とりにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ オイスターソース 中華スープ がらスープ 塩 こしょう	30.2	

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。



適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。