




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		おもに体のちようしを とどてるものとなる		おもにエネルギーのものとなる			エネルギー-kcal	
			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		たんぱく質g 脂質g 塩分g	
1 金	麦ごはん						米 麦			680	856
	ポークカレー	ふた肉  Happy-にんじん		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんごピーチー		じゃがいも 油	カレールーフレーク 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	ロースハム		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	ふた肉			にんにく		はちみつ		酒 しょうゆ	26.6	30.0
	スパゲティソース	ベーコン		パプリカ ビーマン パシル	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		がらボン 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
	コロッケ						国産ふた肉のコロッケ	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	ふた肉		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 でんぶん	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 がらボン 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 でんぶん	油	抹茶	21.9	29.1
	キャベツとみかんのサラダ	ロースハム			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	ふた肉 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
	鶏肉の塩こうじ焼き	とり肉						油	塩こうじ しょうゆ	30.6	36.7
	肉じゃが	ふた肉		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ		じゃがいも こんにやく 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 あおのり きざみどり				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	ふた肉 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 でんぶん	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 がらボン 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 でんぶん		みりん しょうゆ	21.7	27.4
	ポテトサラダ	ロースハム		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 白花豆&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 がらボン	1.5	2.0	
19 火	ピースごはん				グリーンピース		米		塩 酒	670	797
	手作りりとんかつ	ふた肉 					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 ふた肉	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ		こんにやく 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		きぬさや	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
- ・ロースハム
- ・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、鶏がらをがらボ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	ざいりょうめいと体の中でのばたらき						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		おもに体のちよしを ととのえるものとなる		おもにエネルギーのもととなる			エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
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		カレー粉 しょうゆ かつおだし 昆布だし	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	塩 りんご酢	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	酒 みりん しょうゆ	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		酢 しょうゆ	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	からポン しょうゆ 塩	1.2	1.5	
22 金	ごはん						米			621	770	
	豚キムチ	ぶた肉			はくさい けむち 千切りだいこん たまねぎ もやし		三温糖	油 ごま油	酒 みりん	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	からポン しょうゆ 塩 こしょう	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	ワイン アルルゲンフリーハヤシプレーク デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう	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	塩 酢	19.0	21.9	
				*****								3.3
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	酒 しょうゆ 塩 こしょう からスープ	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	しょうゆ	2.0	2.6	
27 水	ごはん		味めぐり給食（山口県）				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	塩 みりん 酒 しょうゆ	26.0	31.7	
	おかか和え	かつお節		にんじん こまつな	もやし		三温糖		しょうゆ	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 こんにやく 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	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 ま						油		26.7	30.3	
	ごぼうのしくれ煮	牛肉		いんげん	ごぼう しょうが		こんにやく 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	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				煮干しだし	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	酒 みりん しょうゆ	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	酒 こしょう からポン しょうゆ 塩	1.6	2.0	

★塩・こしょう・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)・・・ハッピーにんじん
 ・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 ぶいせ

「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」