



ねん ど がつ がっこうきゅうしよくこんだてひょう
2026年度5月 学校給食献立表

まつさかいいなんいいたかがっこうきゅうしよく しょうがっこう
松阪市飯南・飯高等学校給食センター 小学校

日	曜日	 <small>こんだてめい</small> 献立名	<small>しょくひんめい</small> 食品名			<small>エネルギー</small> kcal	<small>たんぱく質</small> g
			<small>からだつく</small> おもに体を作るもとになる <small>あか</small>	<small>からだをこほす</small> おもに体の調子をととのえる <small>みどり</small>	<small>あつちから</small> おもに熱や力のもとになる <small>き</small>		
和食の日(立春から数えて88日目の5月2日は「八十八夜」です。深緑茶房さんの飯南茶を衣につかった「ちくわの緑茶揚げ」が登場します。)							
1	金	ごはん 牛乳 ちくわの緑茶揚げ そら豆の塩ゆで 春野菜の豚汁 	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	そらまめ たけのこ たまねぎ キャバツ みずな りよくちや	こめ てんぷらこ あぶら	592	23.1
7	木	米粉チキンカレーライス 牛乳 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャバツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	589	22.6
8	金	ごはん 牛乳 あじの粒コーン焼き チンゲンサイのごま和え 筑前煮	ぎゅうにゅう あじ とりにく	しょうが とうもろこし にんじん チンゲンサイ もやし ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう あぶら	592	27.3
11	月	おやこどん 牛乳 親子丼 牛乳 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ きりぼしだいこん キャバツ こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら	616	26.6
12	火	小型コッペパン 牛乳 いか入り焼きそば ごぼうのごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ツナ	キャバツ たまねぎ にんじん しょうが ごぼう とうもろこし	パン やきそばめん あぶら さとう ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	591	25.6
13	水	ごはん 牛乳 さばの煮付け ちくわのサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャバツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまドレッシング じゃがいも	593	27.4
14	木	ごはん 牛乳 厚揚げと牛ひき肉の カレー炒め こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが にんにく キャバツ ねぎ とうもろこし きゅうり	こめ ごまあぶら さとう かたくりごま ノンエッグマヨネーズ	619	23.4
15	金	ごはん 牛乳 まぐろのノルウェー風 アスパラソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン アスパラガス とうもろこし キャバツ パセリ	こめ かたくりこ あぶら さとう マカロニ	619	26.9
18	月	ごはん 牛乳 チャブチェ たまごとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん たら たまねぎ しいたけ もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	585	24.0
19	火	コッペパン 牛乳 ミートグラタン 実えんどう入り野菜スープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ キャバツ にんじん えんどうまめ	パン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ ジャム	607	25.5
20	水	ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ キャバツともやしの和え物 じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう きびなご とりにく	キャバツ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも	590	21.4
21	木	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ キャバツ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりごまあぶら はるさめ ごま	585	22.6
22	金	ひじきごはん 牛乳 かつおフライ きゅうりのおかか和え 若竹汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かつおわかめ かつおぶし とうふ	にんじん ぶなしめじ きゅうり たけのこ たまねぎ	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	604	28.6
25	月	ごはん 牛乳 さわらのカレー焼き きんぴらごぼう 豚肉とさやえんどうの白みそ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう さやえんどう たけのこ	こめ ごまあぶら さとう ごま	602	29.3
ちゃちゃもランチ (tea工房香肌さんの飯高茶を練りこんだ、深蒸しせん茶の緑色がきれいな緑茶パンが登場します。)							
26	火	緑茶パン 牛乳 春のポトフ 大豆サラダ 飯南茶いろいろ 	ぎゅうにゅう ウインナー だいち ツナ	りよくちや セロリー たまねぎ にんじん キャバツ きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	609	23.9
27	水	ごはん 牛乳 松阪とり焼き肉 ゆでキャバツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	りんご にんにく キャバツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう ワンタン	585	25.4
28	木	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう とうふ だいち ぶたにく かえりにぼし	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	634	29.1
29	金	チキンライス 牛乳 グリーンサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ キャバツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう じゃがいも ポタージュエースコーン	601	20.8

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。