



# 令和8年 5月分学校給食予定献立表



**今月の目標**  
食べ物の働きを考えて好き嫌いを減らそう

阿久比町立学校給食センター  
AGUMOGU (あぐもぐ)

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		658 761
		ふきいりちらしずしのぐ	ちくわ		にんじん	ふき しいたけ	砂糖		
		さわらのあまみそかけ	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
		わかたけじる	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
		★かしわもち					小豆 米粉 砂糖 でんぷん		
7	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		652 777
		はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん コーンスターチ	油	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	まぐろ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
		たまごコーンスープ	卵 ベーコン		にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	でんぷん		
8	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		626 745
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん		
		にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	
		やさいのたくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま	
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		620 721
		いわしのうめしょうゆに	いわし		赤しそ	梅	砂糖 でんぷん		
		こまつなとささみのあえもの	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし	砂糖		
		ぶたじる	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ		にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ			
12	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		613 728
		けんちんしのだのたれかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
		うのはなのいりに	おから ちくわ		にんじん	枝豆	砂糖	ごま油	
		さわにわん	豚肉		にんじん	大根 もやし しいたけ ねぎ			
13	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		648 774
		まぐろのねぎソース	まぐろ			ねぎ しょうが にんにく	砂糖 米粉 でんぷん	油	
		マーボどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
		はるさめサラダ				キャベツ きゅうり もやし にんにく	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
14	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		617 742
		やきさばのおろしかけ	さば			大根	砂糖		
		ひじきとだいずのいために	豚肉 大豆 はんぺん	ひじき	にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	
		しんたまねぎのすましじる	豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ			
15	金	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	626 714
		にくだんごのトマトに	豚肉 鶏肉		にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	マカロニ 砂糖 でんぷん		
		まめまめサラダ	大豆 まぐろ			枝豆 キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	
		★ヨーグルト		ヨーグルト					
18	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		630 743
		こめこのコロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 砂糖	油	
		いかとたけのこのすみそあえ	いか みそ			たけのこ もやし きゅうり	砂糖	ごま	
		ゆばととうふのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
19	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		624 742
		こめこのカレーライス	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 米粉ルウ		
		エリンギいりやさいソテー	鶏肉		青ピーマン	玉ねぎ もやし エリンギ キャベツ にんにく しょうが		ごま油	
		あまなつポンチ				甘夏みかん 黄桃 パイン	砂糖		
20	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		653 782
		こめこホキフライの レモンしょうゆかけ	ほき			レモン果汁	米粉 砂糖	油	
		なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
		たまごいちぢくさあえ	卵 ハム		小松菜	もやし キャベツ	砂糖 でんぷん	油	

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
21 木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳				めん	652
	えびしゅうまいのあまずあんかけ(小2個、中3個)	えび たら			玉ねぎ		砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん	
	しょうゆとんこつラーメン	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ もやし ねぎ		ごま油	
	かいそうのちゅうかあえ	まぐろ	わかめ こんぶ ふのり とさかのり	赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン		砂糖 小麦粉 ごま油	
	★がまごおりみかんゼリー				みかん		砂糖	
22 金	くろロールパン 牛乳		牛乳				パン	665
	ウインナーの トマトソースかけ	ウインナー		トマト			砂糖	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	アスパラガスいりクリーム スープ	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	アスパラガス にんじん	玉ねぎ		白いんげん豆 小麦粉 バター 油	
25 月	ごはん 牛乳		牛乳				米	634
	とりにくのしおこうじやき	鶏肉						
	きりぼしだいこんのふくめに	豚肉 ちくわ 油揚げ		にんじん	切り干し大根 枝豆		砂糖	
	かきたまじる	卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ		でんぷん	
26 火	ごはん 牛乳		牛乳				米	611
	レバーいりつくね (小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ		でんぷん 米粉 砂糖 油	
	ひじきのあえもの	まぐろ	ひじき	にんじん	キャベツ		砂糖 小麦粉 ごま	
	みだくさんじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 しめじ こんにゃく ねぎ		でんぷん	
	★ももゼリー				もも		砂糖	
27 水	むぎごはん 牛乳 <small>リクエストにおこたえて☆</small>		牛乳				米 麦	633
	グラタン	おから 豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン		じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん 油	
	こめこのハヤシライス	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく		砂糖 米粉ルウ	
	キャベツとハムのサラダ	ハム		黄ピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
28 木	ごはん 牛乳		牛乳				米	588
	こめこぎょうざのからししょう ゆかけ(小2個、中3個)	豚肉 大豆		にら	キャベツ しょうが		米粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	
	チンジャオロース	豚肉		青ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく		でんぷん 砂糖 ごま油	
	えびともずくのスープ	えび	もずく	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しいたけ しょうが ねぎ		ごま油	
	アーモンドこざかな		かたくちいわし				砂糖 アーモンド	
29 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳				パン	767
	だいたナゲット (小2個、中3個)	鶏肉 大豆 きな粉		にんじん			砂糖 小麦粉 でんぷん 油	
	やきそば	いか 豚肉 はんぺん	青のり	にんじん	キャベツ		めん 油	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル 黄桃		砂糖	

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。

☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

平均値	小学校	640
	中学校	764
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		18回

★業者配送

TEL 48-5111 FAX 48-5114

※令和8年4月から令和9年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。



## 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

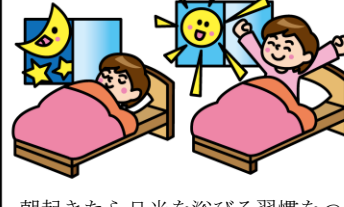
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。



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と、いいことがたくさんあります。