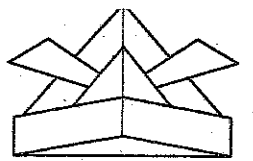


# 5月 給食献立表



2026年 5月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
1 金	麦ご飯 厚揚げのみそ炒め 若竹汁 かしわもち		ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、みそ わかめ	むぎごはん、あぶら さとう、かしわもち	しょうが、にんじん たまねぎ、キャベツ たけのこ、えのきたけ	671 kcal 25.8 g 17.8 g 1.7 g	5月5日はこどもの日です。 給食にかしわもちがつきます。
7 木	抹茶きな粉揚げパン ポトフ マカロニソテー		ぎゅうにゅう、きなこ とりにく	コッパン、あぶら さとう、じゃがいも マカロニ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ、 ホールコーン	595 kcal 20.5 g 25.0 g 2.1 g	給食室の大きな釜で揚げたコッ パンにきな粉と抹茶と砂糖を まぶしています。
8 金	ハヤシライス グリーンアスパラガスのサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、ロースハム	むぎごはん、あぶら こむぎこ さとう	にんにく、たまねぎ にんじん、ホールトマト キャベツ、アスパラガス ホールコーン	632 kcal 21.7 g 20.5 g 1.4 g	ハヤシライスは、油と小麦粉で 作ったルウを使っています。
11 月	ご飯 チャプチェ 中華スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、とうふ	ごはん、あぶら はるさめ、ごま さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん にんにく、ほししいたけ にら、たけのこ、もやし キャベツ、ねぎ	570 kcal 19.9 g 15.0 g 1.8 g	チャプチェは、はるさめの炒め物 です。牛肉と豚肉と野菜がいっぱ いです。
12 火	さびらきご飯 かきたま汁 野菜と豚肉のしょうが炒め		ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、たまご	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	しょうが、キャベツ、ねぎ たまねぎ、にんじん、しめじ チンゲンサイ ほししいたけ	582 kcal 25.4 g 16.4 g 2.7 g	さびらきご飯は、名張で昔から食 べられていた混ぜご飯です。 炒った大豆の混ぜた塩味のご 飯です。
13 水	麦ご飯 しゃもの香味焼き ねりごまあえ じゃがたま汁		ぎゅうにゅう、しゃも あぶらあげ わかめ、みそ	むぎごはん、さとう ねりごま、ごま じゃがいも	ねぎ、しょうが、レモン キャベツ、ほうれんそう もやし、たまねぎ ねぎ、しめじ	573 kcal 26.2 g 15.4 g 2.5 g	パリっ子給食:ねぎ ねぎは、古くから薬用野菜として 利用されてきました。
14 木	黒糖パン ポークビーンズ マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう、だいず きんときまめ、ぶたにく	こくとうパン、あぶら じゃがいも、こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん にんにく、さやいんげん きゅうり	598 kcal 22.3 g 24.3 g 2.1 g	三重県産物一番給食の日 できるだけ三重県でとれた食材 を使って、給食をつくりました。
15 金	ルーロー飯 豆腐のスープ		ぎゅうにゅう ぶたばらにく、ぶたにく うずらたまご、とうふ	むぎごはん、あぶら さとう	しょうが、にんじん こまつな、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	632 kcal 25.9 g 24.5 g 1.8 g	三重県産物一番給食の日 パリっ子給食:こまつな こまつなは、江戸時代に小松川 (今の東京都)で栽培されていた ことからこの名前になりました。
18 月	ご飯 厚揚げのキムチ煮 はるさめあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ	ごはん、あぶら さとう、はるさめ	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、にら、もやし はくさいキムチ、キャベツ	581 kcal 24.3 g 17.9 g 1.5 g	
19 火	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのあえ物		ぎゅうにゅう たきこみわかめ、あつあげ とりひきにく ツナあぶらづけ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう かたくりこ	しょうが、にんじん ほししいたけ、こんにゃく キャベツ、もやし グリーンピース	586 kcal 22.7 g 16.7 g 2.2 g	ごはんに炊き込みわかめを混ぜ たわかめごはんは、塩味のついた 人気のごはんです。 
20 水	麦ご飯 あじフライ 赤え野菜 真だくさんみそ汁		ぎゅうにゅう、あじ みそ	むぎごはん、あぶら こむぎこ、パンこ	にんじん、キャベツ たまねぎ、つきこんにゃく しめじ、ねぎ	610 kcal 26.0 g 17.2 g 2.4 g	
21 木	減量パン ペンネミートソース フレンチサラダ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく ロースハム	げんりょうパン、あぶら ペンネ、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく エリンギ、ホールトマト キャベツ、ホールコーン きりぼしだいこん	539 kcal 24.2 g 19.0 g 2.3 g	ペンネは、マカロニの一種です。 パンの先のような形をしていま す。
22 金	カレーライス 小松菜のごまドレサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく ツナみずに	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ ごま、ねりごま、さとう	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、キャベツ、もやし こまつな	634 kcal 20.5 g 19.9 g 2.2 g	
25 月	ご飯 高野豆腐の卵とじ おかかじゃが セミノール		ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふ、たまご かつおぶし	ごはん、さとう あぶら、かたくりこ じゃがいも	にんじん、ほししいたけ たまねぎ、こまつな にんにく、セミノール	594 kcal 23.0 g 15.4 g 1.1 g	高野豆腐は、豆腐の水分を抜い て乾燥させたものです。 栄養がぎゅっと詰まっています。
26 火	減量麦ごはん ジャージャー麺 わかめスープ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく、あかみそ ベーコン、わかめ、とうふ	むぎごはん、あぶら やしそばめん、さとう ごまあぶら	しょうが、にんにく、たけのこ ほししいたけ、ねぎ、キャベツ きゅうり、たまねぎ、もやし	687 kcal 26.1 g 26.5 g 3.2 g	ジャージャー麺は、汁なしの和え 麺です。麺の上のつたきゅう り、キャベツと肉みそをよくまぜ ていただきます。
27 水	麦ご飯 ヤムニョムチキン スナップえんどう スープ		ぎゅうにゅう とりにく、とうふ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんにく、たまねぎ スナップえんどう、にんじん もやし、ほししいたけ、ねぎ	703 kcal 25.9 g 26.6 g 1.9 g	スナップえんどうは、さやも食 べることのできる野菜です。
28 木	ドライカレーサンド ポテトコーンスープ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく ひきわりだいず、とりにく	スライスパン、あぶら さとう、じゃがいも パンこ	たまねぎ、にんにく、にんじん エリンギ、ホールコーン クリームコーン、ほうれんそう	565 kcal 26.9 g 21.4 g 2.3 g	ドライカレーに三重県産のひきわ り大豆がたくさん入っています。 スライスパンにはさんでいただき ましょう。
29 金	麦ご飯 鯖のしょうゆ焼 ゆかりあえ ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、さば ぶたにく、ひじき だいず	むぎごはん、あぶら じゃがいも、くろざとう	キャベツ、つきこんにゃく にんじん、さやいんげん	612 kcal 27.6 g 19.3 g 1.4 g	

※学校行事・食材の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地産産物の活用に取り組んでいます。

パリっ子給食:指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物 一番給食の日:第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

