令和8年 5月　給食予定献立表

小学校
五條市立学校給食センター

5月5日は、端午の節句！

「端午の節句」は、５月５日に行われる日本の伝統的行事で、子どもたちの健やかな成長をお祝いする日です。この日には、こいのぼりを高く揚げ、勇気と希望の象徴として、兜や武者人形などを飾ります。また、子どもの成長を願う意味を込めた食べ物を食べる風習もあります。給食では、少し遅いですが１１日（月）に「端午の節句献立」を提供します。

かつおの竜田揚げ彩りあんかけ

かつお（初がつお）

かつおは、その名前が「勝つ男」に通じることから、「自分に打ち勝ち、たくましく育ちますように」という願いが込められています。

たけのこご飯の具　たけのこ

たけのこは、わずかな期間でぐんぐん空に向かって伸びる生命力の強い野菜です。その姿から、「子どもたちがたけのこのように、まっすぐ健やかに育ちますように」という願いが込められています。

かしわもち

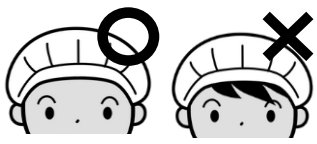
柏の葉には、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特徴があります。このことから、家系が途切れることなく、代々続いていくという「子孫繁栄」の願いが込められています。

11 和食文化を伝えよう

チェックしよう！給食当番の身だしなみ

給食当番の人たちは、給食センターから届いた給食を安全に教室まで運び、盛り付ける最後の仕上げ係です。みんなが気持ちよく食べられるように衛生的な格好で当番活動をしましょう。

長い髪は束ねて、帽子や三角巾を正しく着用しましょう。



※前髪が帽子や三角巾から出ないように気をつけましょう。

石けんを使って手を洗いましょう。手洗い後は、清潔なハンカチで手をふきましょう。

つめは、短く切りましょう。

ツバが飛ばないようにしたり、菌が入らないようにしたりするために、鼻と口を覆うようにマスクを着用しましょう。

清潔な給食着を身に付けて、当番活動をしましょう。

みんなで協力し合って給食の準備をしましょう♪

日本各地の郷土料理
島根県編 ： かしわもち

端午の節句の行事食である「かしわもち」は、あん入りのもちが柏の葉に包まれているのが特徴です。しかし、島根県には、柏の木があまり生えていないため、昔の人たちは身近にたくさん生えていた「サルトリイバラ」の葉を使って作ったそうです。右上のイラストのように丸くてツヤツヤした２枚の葉で、もちをはさみます。「手に入るものを大切に使う」という昔の人の知恵が詰まった行事食です。

５月19日（火）の季節あじわい献立
使用している旬の食材はコレ！

＊手作りあじの大和茶フライ…あじ・新茶（大和茶）
＊春野菜のスープ煮…新たまねぎ・新じゃがいも
　春キャベツ・グリンピース
＊甘夏フルーツポンチ…甘夏みかん

教えて！給食レシピ！
～おうちで給食の味を再現しよう～

今年度は献立表を通じて、子どもたちに人気の給食メニューのレシピを毎月紹介していきます。簡単に作ることができるものばかりなので、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

5月：野沢菜チャーハン

※使用食材と分量は、5月25日（月）をご覧ください。（分量は中学年量です。）

作り方

① 野沢菜漬け…汁気をきる
　焼き豚…短冊切り
　土しょうが・にんじん…みじん切り
② フライパンにごま油を熱し、にんじんを火が通るまで炒める。
③ 土しょうが・焼き豚・ちりめんじゃこ・野沢菜漬けの順に加えてさらに炒める。
④ こしょう・中華スープの素・濃口しょうゆで味を調え、白いりごまを加える。
　※調味料は、使用する野沢菜漬けの塩分量によって調節してください。
⑤ ④の具をご飯に混ぜればできあがり！

1日(金)		1人分	栄養
アレルゲン	献立名	g	3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	わふうおろしハンバーグ		
豆・鶏・豚	ハンバーグ（50g）	1こ	赤
	◆だいこん	10	緑
	だいこん	5	緑
	さんおんとう	0.5	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.2	
	ほんみりん	1.6	
	わふうだしのもと	0.05	
	かたくりこ	0.3	黄
	みず	5	
	いかときゅうりのわふうマヨネーズあえ		
仆	あかいか	20	赤
	きゅうり	30	緑
	やきちくわ	10	赤
ゴ	しろすりごま	0.6	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.3	
豆	たまごぬきマヨネーズ	8	黄
	えのきだけのあかだし		
	えのきたけ	10	緑
豆	◆あぶらあげ	6	赤
	じゃがいも	20	黄
	◆つきこんにゃく	6	黄
	たまねぎ	25	緑
	にんじん	8	緑
	しろねぎ	3	緑
豆	たんしょくからみそ	4	赤
豆	あかだしみそ	4	赤
	わふうだしのもと	0.3	
鯖	だしパック	1.6	
	みず	95	

エネルギー　674kcal　たんぱく質　32.7g

7日(木)		1人分	栄養
アレルゲン	献立名	g	3色
	きなこあげぱん		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	サラダあぶら（かん）	6	黄
	さんおんとう	8	黄
豆	きなこ	4	赤
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ミートボールのデミグラスソースにこみ		
豆・鶏・豚	ミートボール	32	赤
	グリンピース	3	緑
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	8	緑
	ぶなしめじ	5	緑
麦・牛・豆・鶏・豚・	デミグラスソース	15	
	トマトピューレ	5	
鶏	コンソメ	0.05	
	さんおんとう	0.3	黄
	しお	0.1	
	みず	4	
	かたくりこ	0.3	黄
	サラダあぶら	0.6	黄
	ブロッコリーのサラダ		
	ブロッコリー（れいとう）	45	緑
	にんじん	8	緑
ゴ・鶏	うましおドレッシング	7	
	とうにゅうじたてのコーンスープ		
豚	ベーコン	3	赤
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	5	緑
	じゃがいも	30	黄
	クリームコーン	45	緑
	おろしにんにく	0.01	
豆	ちょうせいとうにゅう	40	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
鶏	コンソメ	1.7	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.2	
	こしょう	0.02	
	パセリ（かんそう）	0.03	
	みず	40	

エネルギー　683kcal　たんぱく質　26.3g

8日(金)		1人分	栄養
アレルゲン	献立名	g	3色
	げんりょうごはん		
	●せいはくまい	70	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ちくわのいそべあげ		
	やきちくわ（たてわり）（25g）	1本	赤
麦・豆	てんぷらこ	4	黄
	あおのりこ	0.15	赤
	みず	2	
	サラダあぶら（かん）	2.5	黄
	こんにゃくのあまからいため		
牛	ぎゅうにく	8	赤
	◆つきこんにゃく	30	黄
	にんじん	10	緑
	さやいんげん	10	緑
	つちしょうが	0.1	緑
ゴ	しろいりごま	0.5	黄
ゴ	ごまあぶら	0.6	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	2	
	さんおんとう	1	黄
	ほんみりん	1	
	トウバンジャン	0.05	
	りょうりしゅ	1	
	かやくうどん		
麦	うどん（れいとう）	50	黄
	こうはくかまぼこ(ほそぎり)	5	赤
豆	◆あぶらあげ	8	赤
	はくさい	20	緑
	たまねぎ	10	緑
	にんじん	8	緑
	しろねぎ	3	緑
鯖	だしパック	2.2	
	わふうだしのもと	1	
麦・豆	うすくちしょうゆ	3.8	
	ほんみりん	0.7	
	りょうりしゅ	0.3	
	みず	80	

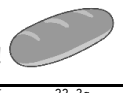
エネルギー　628kcal　たんぱく質　23.1g

11日(月)		1人分	栄養
アレルゲン	献立名	g	3色
	げんりょうごはん		
	●せいはくまい	70	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	たけのこご飯のぐ		
鶏	とりミンチにく	15	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	りょうりしゅ	1	
	たけのこ（みずに）	12	緑
	にんじん	6	緑
	えのきたけ	5	緑
豆	◆あぶらあげ	8	赤
	◆いとこんにゃく（くろ）	7	黄
	さんおんとう	2.7	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.4	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.8	
	わふうだしのもと	0.1	
	ほんみりん	0.9	
	みず	7	
	かつおのたつたあげいろどりあんかけ		
	かつお（30g）	1切	赤
	つちしょうが	0.3	緑
	りょうりしゅ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	1	
	かたくりこ	8	黄
	サラダあぶら（かん）	4	黄
	◆たまねぎ	5	緑
	にんじん	4	緑
	きパプリカ	4	緑
	あおピーマン	4	緑
	サラダあぶら	0.3	黄
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.8	
	ほんみりん	0.8	
鯖	だしパック	0.5	
	かたくりこ	0.3	黄
	みず	15	
	こいのぼりのすましじる		
麦・豆	かまぼこ（こいのぼり）	10	赤
豆	とうふ（れいとう）	25	赤
	たまねぎ	30	緑
	わかめ	0.3	赤
鯖	だしパック	2	
	わふうだしのもと	0.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.8	
	しお	0.05	
	みず	110	
	かしわもち（島根県）		
豆	かしわもち（40g）	1こ	黄

エネルギー　699kcal　たんぱく質　30.2g

12日(火)		1人分	栄養
アレルゲン	献立名	g	3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	たらフライのプロバンスソースがけ		
麦・豆	たらフライ（40g）	1こ	赤
	サラダあぶら（かん）	4	黄
	◆たまねぎ	5	緑
	おろしにんにく	0.06	
	オリーブあぶら	0.1	黄
	トマトダイスカット	9	緑
	トマトケチャップ	1.1	
	バジル（かんそう）	0.03	
鶏	コンソメ	0.15	
	しお	0.01	
	こしょう	0.01	
	ポテトサラダ		
	じゃがいも	40	黄
	きゅうり	6	緑
	たまねぎ	10	緑
	にんじん	8	緑
豆	たまごぬきマヨネーズ	10	黄
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	シュリアンスープ		
鶏・豚	チキン＆ポークハム（たんざく）	6	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	だいこん	30	緑
	にんじん	15	緑
	キャベツ	25	緑
	パセリ（かんそう）	0.03	
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.6	
	しお	0.03	
	こしょう	0.02	
	みず	100	

たらフライはパンに
はさんで食べてもおいしいよ！



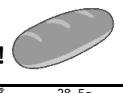
エネルギー　598kcal　たんぱく質　22.3g

13日(水)		1人分	栄養
アレルゲン	献立名	g	3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ジョア（ストロベリー）		
乳	ジョア（ストロベリー）125ml	1本	赤
	キーマカレー		
豚	ぶたにく（ミンチ）	35	赤
豚	ぶたレバーチップ	1	赤
豆	ひきわりだいず	20	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	おろしにんにく	0.1	
	つちしょうが	0.5	緑
	じゃがいも	55	黄
	◆たまねぎ	25	緑
	たまねぎ	15	緑
	にんじん	15	緑
	トマトダイスカット	10	緑
鶏	コンソメ	0.6	
麦・豆	カレールウ	10	
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウふんまつ	4	
	みず	50	
	ツナとひじきのサラダ		
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	10	赤
	ひじき	1	赤
	はくさい	25	緑
	にんじん	10	緑
ゴ	ごまドレッシング	7	

エネルギー　670kcal　たんぱく質　24.4g

14日(木)		1人分	栄養
アレルゲン	献立名	g	3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	チキンのあかワインソースがけ		
鶏	とりむねにく（40g）	1切	赤
	しろワイン	0.8	
	しお	0.1	
	こしょう	0.02	
	かたくりこ	6.5	黄
	サラダあぶら（かん）	6	黄
	トマトピューレ	4	
	トマトケチャップ	4	
	あかワイン	3	
	ウスターソース	0.1	
鶏	コンソメ	0.1	
	さんおんとう	2	黄
	ほうれんそうとコーンのソテー		
鶏	カットウインナー	8	赤
	●ほうれんそう	10	緑
	ほうれんそう（れいとう）	20	緑
	キャベツ	20	緑
	にんじん	10	緑
	スイートコーン	5	緑
	サラダあぶら	0.5	黄
鶏	コンソメ	0.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.1	
	こしょう	0.01	
	オニオンスープ		
豚	ベーコン	5	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	◆たまねぎ	30	緑
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	10	緑
	えのきたけ	5	緑
鶏	コンソメ	1.8	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1	
	こしょう	0.02	
	パセリ（かんそう）	0.03	
	みず	95	

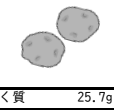
チキンはパンに
はさんで食べてもおいしいよ！



エネルギー　605kcal　たんぱく質　28.5g

15日(金)		1人分	栄養
アレルゲン	献立名	g	3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	いわしのみそに		
豆	いわしのみそに(50g)	1こ	赤
	こまつなとやきぶたのてづくりふりかけ		
豆・豚	やきぶた	8	赤
	●こまつな	13	緑
麦・豆	たかなづけ	5	緑
	にんじん	7	緑
	つちしょうが	0.3	緑
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.08	
ゴ	しろいりごま	0.7	黄
ゴ	ごまあぶら	0.25	黄
	しんじゃがに		
豚	ぶたにく	15	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	じゃがいも	60	黄
	たまねぎ	40	緑
	にんじん	15	緑
	さやいんげん	5	緑
	◆いとこんにゃく（くろ）	15	黄
	ほんみりん	1	
	さんおんとう	2	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	4	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1	
	わふうだしのもと	0.2	
	みず	25	

旬の新じゃがを
味わおう！



エネルギー　675kcal　たんぱく質　25.7g

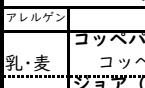
18日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	タッカルビ		
鶏	とりももむねにく（5g）	30	赤
ゴ	ごまあぶら	0.5	黄
	おろしにんにく	0.05	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.7	
	りょうりしゅ	0.5	
	しお	0.03	
	トッポギ	20	黄
	キャベツ	25	緑
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	10	緑
	◆にら	1.5	緑
	にら	1.5	緑
麦・鯖・豆・り	はくさいキムチ	5	緑
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	0.2	
	さんおんとう	0.8	黄
	ほんみりん	0.3	
豆	たんしょくからみそ	2	赤
豆	あかだしみそ	0.5	赤
豆	コチュジャン	0.2	
	わかめスープ		
	わかめ	0.6	赤
豆	とうふ（れいとう）	35	赤
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	5	緑
	りょくとうもやし	10	緑
	しろねぎ	3	緑
ゴ	しろいりごま	0.3	黄
	サラダあぶら	0.2	黄
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.8	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	こしょう	0.02	
	みず	95	
	だいがくいも		
	さつまいも	60	黄
	サラダあぶら（かん）	3	黄
麦・豆	だいがくいものたれ	10	黄
ゴ	くろいりごま	0.4	黄

エネルギー 732kcal たんぱく質 23.5g

19日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
乳・麦	**コッペパン**		
	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	てづくりあじのやまとちゃフライ		
	あじ(40g)	1切	赤
	オリーブあぶら	0.4	黄
	しろワイン	1.5	
	しお	0.15	
	こしょう	0.02	
	●やまとちゃ	0.15	緑
麦・豆	パンこ	9	黄
麦	こむぎこ	6.5	黄
	みず	11	
	サラダあぶら（かん）	6.5	黄
	ばるやさいのスープに		
鶏	カットウインナー	10	赤
	◆たまねぎ	10	緑
	たまねぎ	13	緑
	にんじん	13	緑
	じゃがいも	30	黄
	キャベツ	20	緑
	グリンピース	4	緑
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	こしょう	0.02	
	みず	75	
	あまなつフルーツポンチ		
	あまなつみかん（シロップづけ）	25	緑
	ゼリー（シャインマスカット）	15	黄
	ゼリー（さくらんぼ）	20	黄



毎月19日は、食育の日

季節あじわい献立

～旬の食材を味わおう！～

エネルギー 651kcal たんぱく質 27.9g

20日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	マーボーどん		
豆	とうふ（れいとう）	50	赤
豚	ぶたにく（ミンチ）	20	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	つちしょうが	0.5	緑
	おろしにんにく	0.05	
	たまねぎ	30	緑
	たけのこ（みずに）	7	緑
	にんじん	10	緑
	●はねぎ	2	緑
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.5	
	さんおんとう	0.6	黄
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.25	
	たんしょくからみそ	1.9	赤
豆	あかだしみそ	0.3	赤
	トウバンジャン	0.15	
	かたくりこ	0.3	黄
ゴ	ごまあぶら	0.1	黄
	みず	5	
	ワンタンメン		
	こんにゃくめん（きいろ）	50	黄
麦	ワンタンのかわ	9	黄
豆・豚	やきぶた	5	赤
	サラダあぶら	0.6	黄
	りょうりしゅ	1	
	おろしにんにく	0.05	
	にんじん	10	緑
	りょくとうもやし	15	緑
	はくさい	17	緑
	しろねぎ	3	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2	
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	2	
	こしょう	0.02	
	かたくりこ	0.5	黄
	みず	60	
	ミルメークコーヒー		
	ミルメークコーヒー（5g）	1袋	黄

エネルギー 636kcal たんぱく質 22.1g

21日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	しょくぱん		
乳・麦	しょくパン	60	黄
	ジョア（プレーン）		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1本	赤
	セルフツナマヨコーンサンド		
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	25	赤
	スイートコーン	13	緑
	キャベツ	10	緑
	◆たまねぎ	12	緑
豆	たまごぬきマヨネーズ	10	黄
	しお	0.03	
	こしょう	0.01	
	ハーブポテト		
	ナチュラルカットポテト	60	黄
	サラダあぶら	6	黄
	バジル（かんそう）	0.1	
	しお	0.4	
	トマトスープ		
豚	ベーコン	6	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
麦	ペンネ	4	黄
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	10	緑
	ブロッコリー（れいとう）	15	緑
	トマトダイスカット	15	緑
	トマトケチャップ	7	
鶏	コンソメ	1.8	
	こしょう	0.02	
	さんおんとう	0.8	黄
	みず	80	

ツナマヨコーンを食パンに
サンドして食べよう！

エネルギー 685kcal たんぱく質 23.4g

22日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ぶたにくのしょうがやき		
豚	ぶたにく	30	赤
	つちしょうが	1	緑
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	30	緑
	りょくとうもやし	20	緑
麦・豆	こいくちしょうゆ	2.6	
	さんおんとう	1.2	黄
	ほんみりん	2	
	かたくりこ	0.5	黄
	みず	0.1	
	しらあえ		
豆	◆きぬごしどうふ	32	赤
	●ほうれんそう	6	緑
	ほうれんそう（れいとう）	6	緑
	にんじん	10	緑
	◆つきこんにゃく	15	黄
	さんおんとう	1.5	黄
麦・豆	うすくちしょうゆ	3	
	わふうだしのもと	0.1	
ゴ	しろねりごま	4	黄
ゴ	しろすりごま	0.8	黄
	だいこんのみそしる		
	◆だいこん	10	緑
	だいこん	20	緑
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	15	緑
豆	◆あぶらあげ	8	赤
	しろねぎ	3	緑
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.3	
豆	たんしょくからみそ	8	赤
	みず	100	

エネルギー 657kcal たんぱく質 26.5g

25日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	のざわなチャーハンのぐ		
り	のざわなづけ	25	緑
豆・豚	やきぶた	20	赤
	ちりめんじゃこ	3	赤
	にんじん	15	緑
	つちしょうが	0.5	緑
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.3	
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	0.1	
ゴ	しろいりごま	1.5	黄
ゴ	ごまあぶら	0.5	黄
	こしょう	0.02	
	はるさめとにくだんごのスープに		
麦・豆・鶏	つくねだんご	25	赤
	サラダあぶら	0.6	黄
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	10	緑
	はくさい	20	緑
	りょくとうもやし	10	緑
	チンゲンサイ	5	緑
	はるさめ	4	黄
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.7	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.3	
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	みず	70	
	ミニアセロラゼリー		
	ミニアセロラゼリー(22g)	1こ	黄

26日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
乳・麦	**コッペパン**		
	コッペパン	60	黄
	ジョア（プレーン）		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1本	赤
	とりささみフライ		
鶏	とりささみ(30g)	1本	赤
	オリーブあぶら	0.3	黄
	しろワイン	1.2	
	しお	0.2	
	こしょう	0.02	
麦・豆	パンこ	7	黄
麦	こむぎこ	5	黄
	みず	8	
	サラダあぶら（かん）	5.6	黄
	マカロニサラダ		
麦	ツイストマカロニ	6	黄
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	10	赤
	きゅうり	10	緑
	レタス	20	緑
	スイートコーン	5	緑
	コールスロードレッシング	6	
	ポークビーンズ		
豚	ぶたにく	15	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	35	緑
	にんじん	12	緑
	じゃがいも	35	黄
豆	だいず（みずに）	15	赤
	トマトダイスカット	5	緑
麦・豆・豚	ハヤシルウ	10	
麦・牛・豆・鶏・豚・ゼ	デミグラスソース	4	
	ウスターソース	0.4	
	あかワイン	0.8	
鶏	コンソメ	0.8	
	さんおんとう	0.5	黄
	こしょう	0.03	
	みず	50	

エネルギー 687kcal たんぱく質 32.8g

27日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	タコライス		
豚	ぶたにく（ミンチ）	25	赤
	しお	0.1	
	こしょう	0.03	
	あかワイン	0.3	
	おろしにんにく	0.1	
	たまねぎ	40	緑
	にんじん	10	緑
	ひきわりだいず	10	赤
鶏	コンソメ	0.5	
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウふんまつ	0.2	
	トマトケチャップ	15	
	とんかつソース	5	
	ウスターソース	2	
	さんおんとう	2	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.3	
	キャベツ	28	緑
	すいぎょうざスープ		
麦・ゴ・豆・鶏・豚	すいぎょうざ	25	赤
	◆たまねぎ	20	緑
	にんじん	15	緑
	はくさい	20	緑
	◆にら	1.5	緑
	にら	1.5	緑
ゴ	ごまあぶら	0.5	黄
	おろしにんにく	0.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1	
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	2	
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	みず	95	

ごはんにタコミートとキャベツをのせよう！

エネルギー 645kcal たんぱく質 21.8g

28日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	カレーボール		
麦・豆・鶏・豚・り	カレーボール（20g）	1こ	黄
	サラダあぶら（かん）	2	黄
	クリーンサラダ		
豆	むきえだまめ	6	緑
	レタス	30	緑
	ブロッコリー（れいとう）	20	緑
	コーンクリーミードレッシング	8	
	わふうスパゲティ		
麦	スパゲティ	22	黄
豚	ベーコン	12	赤
	サラダあぶら	0.8	黄
	◆たまねぎ	20	緑
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	10	緑
	エリンギ	8	緑
	●ほうれんそう	10	緑
	ほうれんそう（れいとう）	5	緑
	こしょう	0.03	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1	
鶏	コンソメ	0.8	
	おろしにんにく	0.05	
	チョコレートクリーム		
麦・豆	チョコレートクリーム（15g）	1袋	黄

チョコレートクリームは
パンにつけて食べよう！

エネルギー 712kcal たんぱく質 23.3g

29日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	さばのしおこうじやき		
鯖	さば(40g)	1切	赤
	つちしょうが	0.05	緑
	しおこうじ	4.5	
	ほんみりん	1	
	りょうりしゅ	2	
	ごまつなのごまあえ		
	●こまつな	20	緑
	にんじん	8	緑
	はくさい	35	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.5	
	さんおんとう	0.8	黄
ゴ	しろすりごま	1	黄
ゴ	しろいりごま	1	黄
	ぶたじる		
豚	ぶたにく	15	赤
	サラダあぶら	0.8	黄
	にんじん	10	緑
	◆だいこん	5	緑
	だいこん	10	緑
	りょくとうもやし	15	緑
	ごぼう	10	緑
	◆いたこんにゃく	8	黄
豆	◆あぶらあげ	8	赤
	しろねぎ	3	緑
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.4	
豆	たんしょくからみそ	7	赤
	みず	90	

エネルギー 690kcal たんぱく質 27.7g

11 和食文化を伝えよう

月・水・金は 箸の日

はしの日

こんだてひょうのみかた

1日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	むぎごはん		
	●せいはくまい	81	黄
	むぎ	9	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう	1本	赤
	なつやさいカレー		
豚	●ぶたにく	25	赤
	●かぼちゃ	40	緑
	なす	30	緑
	●たまねぎ	70	緑
	にんじん	15	緑
	サラダあぶら	0.5	黄
	トマトピューレ	1.5	
麦・豆	カレールウ	15	
麦・豆・豚・り	カレールウふんまつ	1.5	
豆・鶏	コンソメ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	みず	60	
	はるさめサラダ		
	はるさめ	4	黄
鶏	チキンハムたんざく	10	赤
	キャベツ	15	緑
	チンゲンサイ	15	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	5	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.4	
	こめず	2	
	さんおんとう	1.2	黄

食物アレルギー表示義務のある特定原材料８品目及び特定原材料に準ずるもの20品目が含まれる場合に表示されます。

五條市立学校給食センターでは、鶏卵(うずら卵)、乳・乳製品、えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした料理、地場産物を活用した料理、奈良県や日本各地の郷土料理、世界の料理など様々な料理を献立に取り入れています。

3 バランスよく食べよう　4 太りすぎないやせすぎない

献立名・食品名・1人分の分量（小学校４年生分量）を表示しています。

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造されたものを使用する予定です。

※ このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、【五産五消献立】といいます。

※栄養３色の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した３つのグループに食品を分けた「栄養３色」を掲載しています。

赤：おもに　からだをつくるもとになる　たべもののなかま
（ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいず、だいずせいひん、かいそう）

緑：おもに　からだのちょうしをととのえるもとになる　たべもののなかま
（やさい、くだもの、きのこるい）

黄：おもに　ねつやちからのもとになる　たべもののなかま
（ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら）

毎月19日は
食育の日

12 食育を推進しよう

※アレルゲンの項目は、義務表示の特定原材料８品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる２０品目を掲載しています。（下記の図参照）

※【】ｶｯｺ内は献立表アレルゲン欄の表示です。

特定原材料８品目（義務表示）	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ｿﾊﾞ】・落花生（ﾋﾟｰﾅｯﾂ）【ﾋﾟ】・えび【ｴﾋﾞ】・かに【ｶﾆ】・くるみ【ｸﾙ】
特定原材料に準ずるもの２０品目（推奨表示）	ｱｰﾓﾝﾄﾞ【ア】・あわび【鮑】・いか【ｲｶ】・いくら【ｲｸ】・オレンジ【ｵﾚ】・カシューナッツ【ｶｼ】・キウイフルーツ【ｷｳ】・牛肉【牛】・ごま【ｺﾞ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【ﾊﾞ】・豚肉【豚】・ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ【ﾏｶ】・もも【ﾓﾓ】・やまいも【ｲﾓ】・りんご【ﾘ】・ゼラチン【ｾﾞ】

学校給食は「学校給食法」に基づき、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基礎を培うという観点から、単なる栄養補給のための食事ではなく、学校教育の一環として実施し、子どもたちの豊かな心と丈夫な体をつくる上で、大切な役割を果たしています。給食センター職員一同、毎日、安心・安全でおいしい給食を届けられるように努めます。ぜひ、ご家庭でも給食の話題に触れてみてください。