

# 令和8年度 5月 給食献立表

八代市立八竜小学校  
八代市立坂本中学校

今月の献立のねらい 「熊本の旬の食べ物を味わおう」



★5月の熊本の旬の食材★  
きびなご、黒皮かぼちゃ、  
サラダ玉ねぎ、メロン、  
すいか、新じゃがいも、茶など

日	曜	献立名	赤	緑	黄	I初キ	たん白質
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	Kcal	g
7	木	麦ご飯 牛乳 チンジャオロースー 春雨の中華和え 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 卵	ピーマン 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 コーン パセリ	米 麦 じゃがいも ごま 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	(小学校) 582 (中学校) 713	(小学校) 20.9 (中学校) 25.2
8	金	麦ご飯 牛乳 かつおフライ 切り干し大根の含め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 かつお 油あげ わかめ	切り干し大根 人参 しいたけ いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	621 788	23.4 29.5
11	月	チキンライス 牛乳 ナタデココのヨーグルト和え ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト うずら卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース えのきたけ ねぎ みかん 黄桃 りんご ナタデココ パイン パパイア	米 でん粉 バター 油	571 727	19.6 23.8
12	火	麦ご飯 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え 手作りおかかふりかけ	牛乳 鶏肉 いりこ かつお節	キャベツ きゅうり ゆかり 玉ねぎ 人参 しいたけ 枝豆	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま	610 753	23.2 28.4
13	水	きなこ揚げパン 牛乳 マカロニサラダ 肉団子とキャベツのスープ	牛乳 きなこ ミートボール ロースハム	キャベツ きゅうり 人参 しいたけ ねぎ	パン 油 砂糖 マカロニ 春雨	650 831	23.6 28.8
14	木	麦ご飯 牛乳 ジャーチャン豆腐 アスパラのサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ ロースハム	人参 いんげん 玉ねぎ アスパラガス キャベツ たけのこ しいたけ きゅうり	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 油	620 769	24.6 29.6
15	金	ピースわかめご飯 牛乳 いわしの梅煮 サラダ玉ねぎのサラダ けんちん汁	牛乳 わかめ いわし ロースハム 鶏肉 木綿豆腐	グリンピース レタス きゅうり 玉ねぎ コーン 大根 人参 ねぎ	米 里芋 砂糖 油 こんにゃく	578 713	25.4 30.3
18	月	麦ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 いんげんのごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油あげ わかめ	しょうが キャベツ いんげん 人参 大根 ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 ごま	629 768	23.8 28.7
19	火	お茶蒸しパン 牛乳 カレーうどん 甘夏サラダ	牛乳 豚肉 チーズ	せん茶粉 甘夏みかん 枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	ホームケーキミックス 砂糖 油 うどん麺	603 753	20.2 24.3
21	木	鶏にら丼 牛乳 中華和え わかめ汁	牛乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ にら しいたけ 人参 えのきたけ キャベツ もやし きゅうり きくらげ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	673 827	25.1 30.1
22	金	麦ご飯 牛乳 大豆の磯煮 キャベツのサラダ 【みかん果汁】	牛乳 鶏肉 天ぷら ひじき 大豆 油あげ	いんげん 人参 しいたけ キャベツ きゅうり コーン みかん果汁	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖	674 838	24.5 30.4
25	月	麦ご飯 牛乳 魚のピリ辛揚げ 枝豆サラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ホキ わかめ 油あげ	ねぎ 玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ コーン きゅうり	米 麦 油 ごま油 砂糖	603 739	24.4 29.0
26	火	麦ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き ひじきサラダ すまし汁	牛乳 さば わかめ ひじき ロースハム	ねぎ 人参 えのきたけ キャベツ しいたけ きゅうり コーン	米 麦 砂糖 油	612 757	23.0 27.7
27	水	ミルクパン 牛乳 厚揚げのミートソースパグティ 莖わかめのカミカミサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 莖わかめ	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 トマト きゅうり キャベツ	パン 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	590 760	26.2 32.7
28	木	ポークカレーライス 牛乳 トマトのサラダ	牛乳 ロースハム 豚肉	トマト レタス きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	599 737	18.4 21.8
29	金	麦ご飯 牛乳 ヤンミョムチキン もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肝 ミートボール	もやし 人参 きゅうり チンゲンサイ 玉ねぎ きくらげ	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま ワンタン	646 799	23.7 28.9

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、学校へお問い合わせください。  
また、献立は都合により変更する場合があります。