



おいしく食べた後の食器も大切にしましょう。「ありがとう」の気持ちで、そっとやさしく返してくれるとうれしいです。

2026

# 5月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校(3・4年)	中学校
<b>こどもの日献立</b>							
1 金	かしわもち はるやさいのあまずあえ ハンバーグ ケチャップソース すましじる しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	656	373	
		ハンバーグ	鶏肉 乳 牛肉	たまねぎ トマト			パン粉 砂糖 小麦粉
		ケチャップソース	たまねぎ にんじん	キャベツ アスパラガス にんじん			油 でん粉
7 木	パンパンジーサラダ マカロニのピザソースやき コンソメスープ パインパン	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	米	598	339	
		マカロニのピザソースやき	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん			小麦粉 油
		パンパンジーサラダ	鶏肉 みそ	きゅうり キャベツ 枝豆 たまねぎ			砂糖 でん粉
8 金	レモンあえ ちくわのごまあげ(小2中3) おかか煮 しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	630	445	
		ちくわのごま揚げ	ちくわ	とうもろこし			小麦粉 でん粉
		レモンあえ	キャベツ 大根 レモン果汁	砂糖			油 ごま
11 月	しそあえ やさいコロッケ いり豆腐 しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	638	385	
		野菜コロッケ	大豆粉	にんじん かぼちゃ			じゃがいも 小麦粉
		しそあえ	豆腐 鶏肉 豚肉	たまねぎ 枝豆			油 砂糖 パン粉 でん粉
12 火	かいそうサラダ とりにくのみそつけやき さわにわん しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	631	311	
		鶏肉のみそつけ焼き	鶏肉 麦みそ	しょうが にんにく			砂糖
		海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 昆布	キャベツ どうもろこし			水あめ 砂糖
13 水	ピーンズサラダ ぶたキムチいため にらたまスープ しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	663	340	
		豚キムチ炒め	豚肉 昆布	白菜 たまねぎ にんじん			砂糖 ごま油
		ピーンズサラダ	大豆 きゅうり キャベツ	りんご にんにく しょうが キャベツ			油
14 木	アスパラサラダ スパゲティ ミートソース こがたパン	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	米	600	304	
		アスパラサラダ	カツオ マグロ	アスパラガス キャベツ			パン 砂糖 油
		スパゲティ	豚肉 鶏肉	にんにく どうもろこし たまねぎ			小麦粉 油
15 金	じゃがいものおかかあえ かにたまあんかけ みそじる しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	606	415	
		かにたまあんかけ	卵 カニ風味かまぼこ	にんじん グリンピース			でん粉
		じゃがいものおかかあえ	エビ	とうもろこし たけのこ しいたけ			砂糖 油
18 月	すのもの オムレツ しんじゃがのそばろ煮 しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	633	387	
		オムレツ	卵	キャベツ きゅうり もやし			砂糖
		酢の物	わかめ	たまねぎ にんじん			じゃがいも

19 火	ごまあえ カツオのあげてりに わかたけ しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	621	395	
		カツオの揚げ照り煮	カツオ	しょうが			でん粉 油 砂糖
		ごまあえ	豆腐 かまぼこ 卵	キャベツ ほうれん草			ごま 砂糖
20 水	たくあんあえ しろみぎかなの マリネ しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	602	270	
		白身魚のマリネ	ホキ	たまねぎ にんじん			でん粉 油
		たくあんあえ	春雨スープ	きゅうり レモン果汁			砂糖
21 木	ポイルやさい ハムカツ ポターージュ コッペパン	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	米	620	330	
		ポイル野菜	豚肉 大豆粉	キャベツ きゅうり にんじん			砂糖 パン粉 油
		小袋とんかつソース	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	りんご トマト たまねぎ			砂糖 でん粉
22 金	ひじきと たまごのサラダ カレー しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	641	309	
		ひじきと卵のサラダ	ひじき 卵	もやし キャベツ			春雨 でん粉 油
		カレー	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん			ごま 砂糖 ごま油
25 月	ごしきあえ サバの ごまだれやき しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	653	429	
		サバのごまだれ焼き	サバ	キャベツ にんじん			砂糖 ごま
		五色あえ	油揚げ	きゅうり しいたけ			砂糖
26 火	ツナこんぶあえ かきあげ おじゃかもち スープ しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	617	293	
		かき揚げ	ハム 卵 乳	たまねぎ どうもろこし			小麦粉 でん粉
		ツナ昆布あえ	昆布 カツオ マグロ	にんじん			油
27 水	おひたし きびなご カリカリフライ しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	619	392	
		きびなごカリカリフライ	きびなご	しょうが			じゃがいも 水あめ 油
		おひたし	豚肉	小松菜 キャベツ にんじん			砂糖 でん粉 米粉
28 木	コーンサラダ てりやき ミートボール コッペパン	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	米	637	322	
		照り焼きミートボール	鶏肉 豚肉	たまねぎ しょうが			パン粉 油 砂糖
		コーンサラダ	ほうたてエキス	キャベツ どうもろこし たまねぎ			砂糖
29 金	ナムル ツナそばろ けんちん しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	647	318	
		ツナそばろ	カツオ マグロ	にんじん 枝豆			油 でん粉
		ナムル	ほうれん草 もやし にんじん	ごま油			砂糖

**赤血球のもとになる鉄**

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。不足すると貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。

鉄はレバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、小松菜など

**鉄分・ビタミン強化米について**

成長期に不足しがちな栄養素を給食で無理なく補えるよう、5月から毎週水曜日は、白ご飯に鉄分とビタミンを強化したお米(強化米)を混ぜて提供します。

\*材料等の都合により、献立、材料を変更する場合があります。献立、アレルギー食材に変更があった場合のみ、お知らせいたしますので、ご了承ください。