



# 令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

<Cコース>

日曜	料理名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 デザート	材料名			エネルギー
			赤	緑	黄	たんぱく質
			おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	脂質
						食塩相当量
1金	ごはん	じゃがいもの具だくさんみそ汁 さばのみりん焼き ごぼうマヨサラダ	牛乳 油揚げ みそ さば(下味)	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ	594 Kcal 25.7 g 22.9 g 1.9 g
7木	ごはん	わかめ汁 かつおフライ ゆかりあえ かしわもち	牛乳 鶏肉 豆腐 かぶとかまぼこ わかめ かつお柔らかフライ	たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 油 かしわもち	652 Kcal 24.4 g 16.5 g 2.2 g
8金	ごはん	わかめスープ キムタクごはんの具 のり酢あえ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉 角さざみのり	たまねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 もやし きゅうり チンゲンサイ	金芽米 ごま油 さとう 油	510 Kcal 22.5 g 15 g 2 g
11月	ごはん	なめこ汁 そぼろ丼の具 じゃこあえ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 大豆の華 しらす干し	なめこ はくさい 長ねぎ ホールコーン えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 油 さとう	569 Kcal 27.5 g 18.6 g 2 g
12火	丸パン	大豆入りオニオンスープ タンドリーチキン わかめサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉(下味) わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	まるパン さとう 油	558 Kcal 32.3 g 19 g 3 g
13水	ごはん	山菜入りみそ汁 きんぴら肉団子(2個) チーズおかつサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ きんぴら肉団子 角チーズ 花かつお	たまねぎ にんじん だいこん 山菜水煮 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 油 さとう	572 Kcal 23.2 g 19.9 g 1.7 g
14木	ごはん	春雨スープ 豚肉とポテトのケチャップあえ キャベツの香味あえ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん はくさい 長ねぎ トマトビュレ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	金芽米 春雨 でんぷん じゃが芋 油 さとう ごま油 白いりごま	614 Kcal 21.6 g 21.5 g 1.7 g
15金	たけのこごはん	かきたま汁 赤魚の塩麹漬け焼き かぼちゃサラダ	牛乳 細切かまぼこ 卵 赤魚(下味)	たけのこごはんの素 たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ かぼちゃ きゅうり	金芽米 でんぷん 油	505 Kcal 24.9 g 13.6 g 2.5 g
18月	ごはん	チキンカレー 美生柑 福神漬あえ	牛乳 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん おろしりんご 美生柑 キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 じゃが芋 油	572 Kcal 20 g 13.9 g 2.2 g

郷土料理にはこのマークがつけます
 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁のにはこのマークがつけます

## 食育だより

5月 月目標 「丈夫なからだをつくろう」

食べものは、はたらきによって赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます

おもに体をつくるもとになる食品



みなさんの骨や歯、  
血や筋肉になります



おもに体の調子をととのえる食品



かぜにかかりにくくなったり、  
おなかの調子をととのえます



おもにエネルギーとなる食品



体温をたもったり、勉強や  
運動をする力になります

給食はいつでも3つのグループが  
そろっています





# 令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東部学校給食センター

<Cコース>

日曜	料理名	材料名	材料名			エネルギー
			赤	緑	黄	たんぱく質 脂質 食塩相当量
19火	米粉パン	白菜スープ ホキのマリネ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 ホキ	にんじん たまねぎ はくさい レモン汁 赤パプリカ ブロッコリー キャベツ きゅうり	米粉パン じゃが芋 でんぷん さとう 油	568 Kcal 31.2 g 20 g 2.8 g
20水	ごはん	厚揚げのみそ汁 鶏肉の梅ソース 和風おさつサラダ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉(下味)	だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ねり梅 にんじん きゅうり	金芽米 さとう でんぷん さつまい 油	647 Kcal 26.2 g 21.4 g 2.6 g
21木	ごはん	ポトフ ハンバーグ照り焼きソース もやしのカレーサラダ	牛乳 豚肉 国産ハンバーグ ツナフレーク	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	金芽米 油 じゃが芋 さとう でんぷん	596 Kcal 24.2 g 20.6 g 2 g
22金	ごはん	担々こんにゃく麺スープ えびしゅうまい(2個) 中華あえ	牛乳 豚肉 なた みそ えびシューマイ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 白すりごま 白ねりごま さとう ごま油	570 Kcal 22.2 g 16.5 g 2.6 g
25月	ごはん	さつまい ちくわの蒲揚げ(2個) こんぶあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ちくわ 塩こんぶ	にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 さつまい でんぷん 油 さとう 白いりごま	582 Kcal 22.3 g 17.2 g 2.5 g
26火	背割りコッパン	コーン入り野菜スープ フランクフルトチップス アスパラツナサラダ	牛乳 鶏肉 フランクフルト ツナフレーク	にんじん たまねぎ コーンペースト ホールコーン チンゲンサイ トマトピューレ キャベツ アスパラガス きゅうり	コッパン さとう 油	640 Kcal 27.2 g 26.3 g 3.6 g
27水	わかめごはん	ABCスープ 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳いちごクレープ	牛乳 炊込わかめ 鶏肉 鶏肉(下味)	セロリー たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン きゅうり キャベツ	金芽米 マカロニ(ABC) でんぷん 油 マロニー さとう ごま油 白いりごま 豆乳いちごクレープ	691 Kcal 28.4 g 22.2 g 3.1 g
28木	ごはん	おふのすまし汁 さんまかぼすレモン煮 切干大根の炒り煮	牛乳 鶏肉 さんまかぼすレモン煮 豚肉 ちくわ 油揚げ	えのきたけ はくさい にんじん みつば 切干し大根	金芽米 白玉ふ さとう 油	599 Kcal 24.8 g 21.1 g 2.2 g
29金	ごはん	いも団子汁 厚揚げと豚肉のチリソース煮 たくあんあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	だいこん にんじん しめじ 長ねぎ たまねぎ しょうが にんにく はくさい 小松菜 きゅうり 細切たくあん	金芽米 いも団子 さとう でんぷん 油	595 Kcal 24.9 g 18.8 g 2.1 g

郷土料理にはこのマークがつかます
 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつかます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつかます
 具だくさんみそ汁のにはこのマークがつかます

## げんき きほん はや はや あさ 元気の基本は 早ね・早おき・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は、体と脳を目覚めさせ、活動するためのエネルギーとなります。



<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	-----------------

朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートさせましょう



## 本郷小学校希望献立

～メッセージを紹介します～

クラスみんなが「おいしい」「おかわりしたい」と言っている献立を選びました。緑・黄色・赤の栄養バランスも考えました。



## 具だくさんみそ汁をとりいれましょう

忙しい朝に、主菜・副菜がいっしょにとれる具だくさんみそ汁がおすすめです。給食では、月に一回必ず具だくさんみそ汁を出しています。ぜひ参考にしてみてください。

