



れいわ ねん ど がつ こんだてひょう
令和8年度 5月献立表



おうらちょうりつがっこうきゅうしよく
呂楽町立学校給食センター

日	曜	献立名		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂			
1	金	パーカーハウス 牛乳	ソースメンチかつ チーズサラダ ABCスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	パン パン粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング	614 759	25.3 30.1	24.5 29.4
7	木	ご飯 牛乳	ポークハヤシ カラフルサラダ パインスライス	ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン パイン	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	663 836	19.2 22.7	19.8 23.2
8	金	きなこ揚げパン 牛乳	ペンネボロナーゼ 小松菜サラダ	きなこ だいす ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな トマト ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ レモン	パン 砂糖 マカロニ	油	655 823	28.7 35.5	29.7 36.3
11	月	ご飯 牛乳	あじフライ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	あじ とり肉 さつま揚げ	だいす みそ	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ	ごはん 油 じゃがいも パン粉 砂糖	651 784	26.9 32.1	19.3 22.6
12	火	ナン 牛乳	キーマカレー ツナサラダ オレンジ	とり肉 だいす ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース オレンジ ブルー きゅうり キャベツ	コーン 豆乳バター 油 ごま油	ナン じゃがいも 砂糖 ごま油	589 744	25.9 32.1	24.1 29.7
13	水	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 コーン焼売(2・2・3) 春雨サラダ	とうふ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ キャベツ コーン	ごはん ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 春雨	ごま油	651 806	23.0 28.1	17.1 20.1
14	木	ご飯 牛乳	こぎつねご飯の具 かぼちゃコロッケ かぶのみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ かぶの葉	しょうが ごぼう えだ豆 しいたけ かぶ えのきたけ たまねぎ	ごはん 油 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	ごま	644 765	22.3 26.8	21.4 23.6
15	金	バックうどん 牛乳	五目うどんの汁 煮卵 ブロッコリーのこまマヨあえ	とり肉 なると さつま揚げ たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ しいたけ	砂糖 ごま油 うどん ソエッグマヨネーズ ごま	ごま	610 777	30.0 35.9	24.2 28.2
18	月	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 キムチ和え ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり しいたけ	ごはん ごま 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	ごま油	633 769	26.9 32.7	18.6 21.9
19	火	背割りコッペパン 牛乳	焼きそば ウインナー(1・2・2) ブロッコリーの中華和え	ぶた肉 ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし	パン やきそばめん ごま油 砂糖	ごま ごま油	655 791	26.9 32.3	29.0 32.0
20	水	ご飯 天丼のたれ 発酵乳	えびいかかき揚げ 野菜のごま和え tonton汁	えび いか ぶた肉 みそ とうふ	発酵乳	ほうれん草 にんじん	もやし にんにく しめじ しょうが だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん 油 小麦粉 砂糖 ごま じゃがいも 豆乳バター	ごま ごま油	623 753	20.0 23.8	16.6 20.5
21	木	ご飯 牛乳	ポークカレー コーンサラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく りんご たまねぎ ブルー キャベツ きゅうり コーン	油 ごま油	油 ごま油	688 823	22.2 25.7	19.8 23.2
22	金	丸パン横切り 牛乳	ハンバーグバーベキューソース コロコロサラダ 大麦のスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく えだまめ コーン キャベツ セロリー	パン じゃがいも ドレッシング 大麦 ごま	油 ごま	604 755	25.5 31.1	23.9 29.2
25	月	ご飯 牛乳	赤魚の西京焼き じゃがいもの南蛮煮 えのきたけとわかめのみそ汁	赤魚 ぶた肉 厚揚げ わかめ 油揚げ	みそ わかめ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ もやし	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	612 738	28.3 34.0	16.8 19.2
26	火	世界の味でキックオフ～アメリカ～ 背割りコッペパン 牛乳	ウインナーチリソースかけ コールスローサラダ クラムチャウダー	ぶた肉 ウインナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ドレッシング 油	オリーブ油 ごま油	686 764	28.0 31.7	29.1 34.6
27	水	ご飯 牛乳	ぶた肉とごぼうのシャキシャキ丼の具 とりそぼろ玉子焼き ほうれん草のみそ汁	ぶた肉 とり肉 みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ しらたき だいこん	ごはん ごま油 砂糖 ごま	ごま油	611 738	26.5 32.1	18.3 21.2
28	木	ご飯 牛乳	かつおかつ ツルツルサラダ にらたまスープ	かつお かまぼこ たまご	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ しらたき コーン たまねぎ しいたけ	ごはん 油 パン粉 ドレッシング 片栗粉	油 ごま	607 765	20.7 24.9	17.9 20.9
29	金	ココアパン 牛乳	八百屋スパゲッティ いかなゲット(1・2・2) ゼリー和え	ベーコン いか	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム みかん パイン もも	パン ゼリー 豆乳バター スパゲッティ 小麦粉	豆乳バター	650 789	24.4 31.4	23.1 21.5

※お米はすべて呂楽町産を使用しています。

※太字は呂楽町産のものを使用予定です。

※都合により献立及び食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

上段：小学校
下段：中学校

今月のふるさと食べ物

- お米
- ねぎ

令和8年4月から
 町立小中学校の
 学校給食費は無償化
 になりました。

6月11日～7月19日にFIFAワールドカップが開催されます。
 今年度はワールドカップの開催国や過去の優勝国の料理を
 「世界の味でキックオフ」と題して給食で提供します！

今日の給食、のぞいてみよう！
 給食の献立写真をX(旧Twitter)で配信しています♪
 給食の様子がご確認いただけますので、ぜひご利用ください。