

# 5月 学校給食献立表

～旬の食材～  
Asparagus  
アスパラガス

令和8年5月  
石岡市立八郷学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もととなる食品			児童	生徒	
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆制品	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 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類				
1 (金)	むぎごはん(のりふりかけ)	かつおぶし	のり				ごはん むぎ 砂糖		塩 まつちや	622 23.9 2.1	769 29.3 2.6
	牛乳		牛乳								
	すきやきぶんに	ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ		砂糖 しらたき 油		しょうゆ みりん 和風だし 酒		
	こいのぼりのすましじる	とり肉 かまぼこ	わかめ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ				かつおだし しょうゆ 塩 酒		
	おちゃプリン	とうにゅう					砂糖		まつちや		
7 (木)	さんさいうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん みずな	たけのこ ねぎ えのきたけ わらび うど なめこ		ソフトめん		しょうゆ かつおだし みりん いりごだし 一味唐辛子 昆布だし 酒	616 29.8 3.3	773 35.8 4.1
	牛乳		牛乳								
	さかなのすりみカツ	たら	しらす 青のり		たまねぎ		パン粉 小麦粉 油				
	ほうれんそうのツナあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし				しょうゆ 酢		
8 (金)	ごはん						ごはん			641 26.5 2.4	768 30.4 2.9
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグおろしソースかけ	ぶた肉 とり肉			だいこん にんにく たまねぎ			油	しょうゆ みりん 酢		
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん			砂糖 こんにやく	油	しょうゆ 和風だし		
	とうにゅうみそしる	油あげ とうふ とうにゅう みそ		にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ				かつおだし 昆布だし		
11 (月)	ごはん						ごはん			647 25.7 2.2	789 29.3 2.8
	牛乳		牛乳								
	とりにくのしおこうじやき	とり肉							塩こうじ しょうゆ みりん		
	ゆきごまつぎのごきあえ				もやし		砂糖	ごま	しょうゆ みりん		
12 (火)	さつまいもじる	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ		こんにやく さつまいも		煮干しだし	643 20.3 2.8	870 26.8 3.8
	ミニコッペパン						パン				
	牛乳		牛乳								
	ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲッティ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	レタスとアスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ レタス とうもろこし				يونقري-ميد-دريسينغ グ		
フルーツポンチ		寒天		みかん バインアップル もも		砂糖		杏仁霜			
13 (水)	ごはん						ごはん			667 25.6 2.8	810 29.3 3.3
	牛乳		牛乳								
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		砂糖		しょうゆ		
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん きやいんげん	ごぼう		砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒		
14 (木)	ぐたくさんみそしる	とうふ みそ とり肉		こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ		じゃがいも パン粉	油	かつおだし	609 23.7 2.6	779 29.7 3.4
	しよくパン(メープルゼリー)						パン(メープルゼ リー)				
	*はっこう乳		はっこう乳								
	プーティン	ぶた肉	チーズ 生クリーム		たまねぎ		砂糖 じゃがいも	油	赤ワイン 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう		
	ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし				マヨネーズ風調味料 塩 こしょう		
ピースープ	ベーコン 白いんげんまめ		にんじん	グリーンピース たまねぎ		マカロニ		コンソメ 塩 こしょう			
15 (金)	ごはん						ごはん			626 23.0 2.6	765 27.8 3.1
	牛乳		牛乳								
	にらまんじゅう	とり肉		にら	キャベツ たけのこ		小麦粉	油	しょうゆ		
	チンジャオロース	ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが		砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープの素		
18 (月)	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ		春雨		しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう	632 28.1 2.3	778 32.7 2.8
	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
	*やさとなつとう	なつとう							(タレ からし)		
19 (火)	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん きやいんげん	たまねぎ にんにく			ごま油	やわらかい生姜焼きを作る タレ 酒 みりん	595 22.9 2.4	799 29.7 3.2
	なめこのみそしる	みそ 赤みそ とうふ 油あげ			ねぎ なめこ				かつおだし		
	ミルクパン		脱脂粉乳				パン 砂糖	マーガリン			
	牛乳		牛乳								
	チキンのトマトに	とり肉		にんじん トマト ロココリー	たまねぎ にんにく		じゃがいも 砂糖	オリーブ油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース		
20 (水)	たまごスープ	たまご とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ		でん粉		しょうゆ スープストック こしょう 塩	639 27.1 1.9	775 29.7 3.2
	*りんごゼリー				りんご		砂糖				
	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
21 (木)	かつおたつたあげ	かつお			しょうが		でん粉	油	しょうゆ	591 24.2 3.0	776 31.0 3.8
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			ごま ごま油	塩		
	とんじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ		じゃがいも		煮干しだし 酒		
	ビリからごまみそうどん(ソフトめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん にら	ねぎ ぶなしめじ たまねぎ しょうが にんにく		ソフトめん 砂糖	ねりごま ごま 油	しょうゆ 鶏だし 酒 豆板醤 中華スープの素		
	牛乳		牛乳								
とうふのサラダ	とうふ かにかまぼこ	わかめ			きゅうり			韓国ナムルドレッシング			
たいわんバインアップル					バインアップル						

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			児童	生徒
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆制品	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 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類			
22 (金)	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ コンソメ	694	878
	牛乳		牛乳					22.9	28.5	
	キャベツのサラダ	ツナ		にんじん アスパラガス	キャベツ			2.3	2.8	
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
25 (月)	ゆうきまいのごはん					ごはん			645	834
	牛乳		牛乳					24.6	31.4	
	あじフライ(パックソース)	あじ				パン粉 小麦粉 油	(パックソース)	2.2	2.7	
	チキンとコーンのサラダ	とり肉			えだまめ キャベツ とうもろこし		パンパンジードレッシング 塩			
	ゆうきだいごんのみそしる	油あげ みそ とうふ		にんじん	だいごん ねぎ		煮干しだし			
26 (火)	コッペパン(ミルククリーム)					パン	(ミルククリーム)			
	牛乳		牛乳					614	801	
	ミートボール(小2個 中職3個)	とり肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	しょうゆ	22.5	30.2	
	いんげんとじゃがいものサラダ	ベーコン		にんじん さやいんげん		じゃがいも	マヨネーズ風調味料 塩 ごしょう	2.6	3.6	
	ゆうきレタスのスープ	とり肉		にんじん	レタス たまねぎ セロリ		しょうゆ スープストック 塩 ごしょう			
27 (水)	ごはん					ごはん		622	767	
	牛乳		牛乳					29.4	34.2	
	さわらのてりやき	さわら					みりん しょうゆ	1.9	2.3	
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし		しょうゆ みりん			
	ゆうきだいごんとなまあげのそばろ に	ぶた肉 大豆 あつあげ		にんじん	だいごん しょうが グリーンピース	砂糖 でん粉	しょうゆ 和風だし			
28 (木)	チキンカツサンド (きれめいりコッペパン チキンカツ)	とり肉				パン パン粉 油	(パックソース)	611	799	
	牛乳		牛乳					22.9	28.2	
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ 油	イタリアンドレッシング 酢 塩 ごしょう	2.7	3.4	
	ゆうきかぶのスーフ	ベーコン		にんじん	たまねぎ かぶ	油	スープストック しょうゆ 塩 ごしょう			
29 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ		606	765	
	牛乳		牛乳					24.9	30.4	
	おやこに	とり肉 たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖	みりん しょうゆ 和風だし	2.0	2.5	
	こんにやくサラダ		わかめ		きゅうり	こんにやく	和風ドレッシング			
	しんたまねぎのみそしる	油あげ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	昆布だし かつおだし			
								650	830	
								26.8	34.2	
								2.0未満	2.5未満	

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3・4年生)、中学生のもです。  
\*印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

<今月の石岡市の食材>米、卵、レタス、たまねぎ、ぶた肉(こま切り、千切り)、塩こうじ、みそ  
<今月の有機農産物>米、レタス、かぶ、だいごん、小松菜

### ～スタディーメニュー・小3音楽「茶つみ」・お茶～

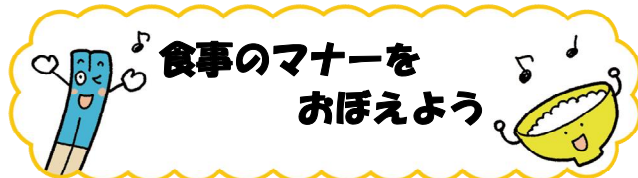
「夏も近づくと八十八夜、野にも山にも若葉が茂る」という歌詞の「茶つみ」は、今から110年以上前の教科書のために作られた曲で、手遊びの歌としても知られています。立春から88日数えた5月2日前後を八十八夜といい、お茶の旬の時期です。今年は5月2日が八十八夜です。

### ～スタディーメニュー・小5理科「植物の発芽と成長」・いんげんまめ～

いんげんまめ等植物の成長には、水、空気、適した温度が必要です。さやいんげんは、いんげん豆の若いさやつきのもので、さやと豆を丸ごと食べられるため、豆と野菜の長所を合わせもっています。

## 給食センターだより

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。みなさんは食事をするときに、きちんとマナーを守って食べていますか。家族や友だちなど、みんなと気持ちよく、楽しく食事をするために食事のマナーを覚えて、正しい食べ方をしましょう！



食事のマナーを  
おぼえよう。

食器の並べ方はできていますか？  
(ごはんは左、汁椀は右、平皿は向こう側に置きます)

食事のあいさつはできていますか？  
(「いただきます」「ごちそうさま」の  
あいさつは、心をこめてしましょう)

話す声の大きさや内容は？  
(近くの人と楽しく話せる話題を  
選びましょう)

器を持って食べていますか？  
(指が器の中に入らない  
ように持ちます)

箸やスプーン・フォークなど、  
上手に使えていますか？  
(箸の持ち方は、えんぴつの持ち方と  
似ています)

マナーに気をつけ  
ると、気持ちよく  
食事ができるね

