

2026年

5月 学校給食献立予定表

都留市教育委員会

日	こんだて	赤(あか) 主に体をつくる	緑(みどり) 主に体の調子をととのえる	黄(き) 主にエネルギーになる	一口メモ		
1	金	こくとうパン	スキムミルク	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 八十八夜給食 </div>	こむぎこ あぶら さとう こくとう	夏も近づくと八十八夜 八十八夜とは、立春から数えて、88日目のことで、このころに摘まれるお茶は「新茶」と呼ばれ、香りが高くおいしいのが特徴です。今日はお茶を使った「ホキのお茶パン粉焼き」です。季節の味を楽しみましょう！ 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホキのおちゃパンこやし	ホキ		りよくちやば にんにく		パンこ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル
		はるキャベツのサラダ			キャベツ にんじん えだまめ		わふうたまねぎドレッシング
		やさしいコンソメスープ	ウィンナー		たまねぎ にんじん プロックロー		じゃがいも
		あまなつゼリー			あまなつ (かにく・かじゅう)		さとう
7	木	むぎごはん		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> こどもの日給食 </div>	こめ むぎ	5月5日は子どもの日 こどもの日は、子どもたちが元気に大きくなることを願う日です。今が旬の旬は、まっすぐ大きく伸びることから、成長の願いがこめられています。まだすまし汁にはかぶとの形をしたかまぼこが入っています！探してみてくださいね！ 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグわふうおろしソース	とりにく ふたにく だいす		たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん		あぶら さとう
		たけのこのとさに	あぶらあげ かつおぶし		たけのこ にんじん しらたき なのはな		さとう
		かぶとかまぼこのすましじる	とうふ かまぼこ こんぶ かつおぶし		えのきたけ にんじん こまつな ねぎ		
		こどものひゼリー	とうにゅう		りんご・レモン(かじゅう)		さとう
8	金	はちみつパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら はちみつ	ひんやりおいしい冷凍みかん 最近とても暑くなってきましたね。今日のデザートは、みかんをそのまま凍らせた冷凍みかんです。みかんの甘味成分「果糖」は冷やすことで、甘味を感じやすくなります。ビタミンCもとれるので、風邪予防にも役立ちますよ！ 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく トマト	あぶら かたくりこ さとう		
		やさしいナムル		にんじん もやし ほうれんそう	かんこくナムルドレッシング ごま		
		ワンタンスープ	なると	にんじん たまねぎ ほしいたけ にら しょうが	ワンタン ごまあぶら		
		れいとうみかん		みかん(れいとう)			
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	スマイルポテト 今日はみんなが大好きなカレーの上に、ニコニコ笑顔のポテトをのせて食べましょう！ 僕たちをときりスマイルで食べてくれたらうれしいな！ 	
		チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご グリンピース しょうが にんにく	さつまいも あぶら カレールウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スマイルポテト			じゃがいも あぶら さとう		
		ほうれんそうとコーンのソテー	ウィンナー	ほうれんそう コーン にんじん エリンギ	あぶら		
12	火	むぎごはん			こめ むぎ	新たまねぎのおいしさ 新たまねぎは、春に収穫されるたまねぎで、水分が多くやわらかいのが特徴です。辛みが少なく甘みがあるので、サラダ等でも美味しく食べられます。 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふたにくのたまねぎソース	ふたにく	たまねぎ	あぶら さとう かたくりこ		
		もやしのいそかあえ	のり	こまつな はくさい もやし にんじん			
		じゃがいものみそしる	みそ にほし わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	じゃがいも		
13	水	きなこあげパン	きなこ		こむぎこ さとう あぶら	70年以上前にうまれた揚げパン 今日は給食の人気メニュー揚げパンです。給食センター・給食室でひとつひとつ丁寧に揚げて、甘いきな粉をまぶして作ります！ 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	さとう あぶら		
		ラタトゥイユ	ベーコン	トマト スズキニ きのりパプリカ あかパプリカ たまねぎ なす にんにく パセリ	オリーブオイル さとう		
		とりだんごとれんこんのスープ	とりだんご	れんこん えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが			
14	木	ゆかりごはん		あかしそ	こめ むぎ さとう	旬の魚ホッケ 今日は旬の脂がのったおいしいホッケを、昆布のうま味と一緒に味わえる献立です。 昆布に含まれる「グルタミン酸」と魚のうま味が合わさることで、よりおいしく感じられます！ 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホッケのこんぶしょうゆやき	ホッケ こんぶ かつおぶし にゅう		かたくりこ		
		プロックローのごまあえ		プロックロー	さとう ごま ごまあぶら		
		こまつなのみそしる	みそ にほし あぶらあげ	えのきたけ こまつな	じゃがいも		
15	金	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	ヨーグルトの日 5/15はヨーグルトの日です。ヨーグルトは牛乳を乳酸菌の力で発酵させて作られます。おなかの調子を整える働きや美肌効果にも役立つため、残さずおいしく食べましょう！ 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのパーベキューソース	とりにく	しょうが にんにく トマト	はちみつ		
		にしよくソテー		えだまめ コーン	あぶら		
		おじゃがもちスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	いももち		
		いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちごゆにく・かじゅう	さとう		
18	月	むぎごはん			こめ むぎ	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> この食べ物 英語でなんていうの？ はるまき ↓ spring roll (すぶりんぐろー) </div>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき	ふたにく だいす	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほしいたけ	はるさめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ		
		あつあげのちゅうかいため	あつあげ とりにく	チンゲンサイ エリンギ	ごまあぶら		
		もやしのちゅうかスープ	ベーコン	にんじん しめじ もやし にら			

日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる		
19	火	むぎごはん			こめ むぎ	高野豆腐は凍り豆腐ともいい、豆腐を凍らせてから乾燥させて作ります。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きびなごのかりかりあげ	きびなご	しょうが	みずあめ さとう じゃがいも げんまい あぶら	
		☆こうやどうふのたまごとじ	たまご こうやどうふ どりく	にんじん たまねぎ えだまめ	さとう あぶら	
		なめことみつばのみそしる	みそ にほし あぶらあげ	なめこ みつば だいこん ねぎ ほうれんそう		
20	水	コッペパン(せわり)	スキムミルク	セルフホットドッグ	こむぎこ さとう あぶら	セルフホットドッグ 今日はコッペパンに、フランクフルトを挟んで、自分でチャップをかけて食べるセルフホットドッグです！ サラダを挟んでもいいですね！  自分だけのおいしい食べ方を楽しんでください。
		フランクフルト	フランクフルト			
		いっしょくようケチャップ		トマト		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		イタリアンサラダ		レタス きゅうり きハブリカ	イタリアンドレッシング	
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん プロコロー キヤベツ パセリ	マカロニ	
		マンゴープリン	にゅう だいず	マンゴー(ピューレー)	みずあめ	
21	木	むぎごはん			こめ むぎ	この魚はななに？  柳葉魚 ヒントは、今日の給食に出てくる頭からしっぽまで食べられるお魚です！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ししゃものいそべあげ	こもちししゃも あおさ		こむぎこ さとう こめこ あぶら	
		たけのこふたにくのみそいため	ふたにく みそ	たけのこ こんにゃく しょうが あさつき	あぶら さとう	
		あおなのすましじる	こんぶ かつおぶし とうふ かまぼこ	えのきだけ にんじん ほうれんそう		
22	金	けんちんうどん	こんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	うどん ごまあぶら	けんちんうどんには、おなかの調子を整えてくれる、食物繊維が多く含まれた「根菜」がたくさん使われています！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのしおこうじやき	とりにく			
		はくさいときゅうりのあさづけ		はくさい きゅうり にんじん しょうが	ごま	
		ミニたいやき			こむぎこ さとう あぶら みずあめ あんこ	
25	月	むぎごはん			こめ むぎ	日本で生まれた洋食！? ハヤシライス、薄切りのお肉と玉ねぎなどをデミグラスソースやトマトソースで煮込み、ごはんと一緒に食べる、日本で生まれた洋食です！ 
		ハヤシライス	ふたにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく しめじ エリンギ	デミグラスソース あぶら さとう	
		ジョア(ブルーベリー)	スキムミルク	ブルーベリー・アローニヤ(かじゅう)	さとう	
		チキンナゲット	とりにく だいず おから		こむぎこ パンこ さとう かたくりこ あぶら	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス きゅうり	あおじそドレッシング	
26	火	むぎごはん			こめ むぎ	日本各地の味を知ろう 日本全国旅メニュー「群馬」 群馬県はこんにゃく、しいたけ、ねぎの産地として有名です。生産量の多い、この3つの食材の頭文字をとったのが、群馬の郷土料理「こしね汁」です。また、群馬県はキャベツの生産量が全国1位としても知られています。今日はそんな群馬の自然の恵みがたくさん詰まった献立です。おいしく味わいながら、地域の食文化に触れてみましょう！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にしんのさいきょうやき	にしん みそ		さとう みずあめ	
		キャベツのツナマヨあえ	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	
		こしねじる	にほし みそ とうふ	にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	さといも	
27	水	やしそばのめん			やしそばめん	給食のみそ汁は「煮干し」、すまし汁は「かつお節」や「昆布」からだしをとっています。また、「しいたけ」の戻し汁も使って、調理しています。
		あんかけやきそばのあん	ふたにく なた	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ はくさい チンゲンサイ	さとう かたくりこ あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		くらげいりサラダ	くらげ	レタス きゅうり キャベツ とうがらし	ちゅうかドレッシング さとう こまあぶら こま みずあめ	
		マーラーカオ	たまご にゅう		こむぎこ さとう あぶら みずあめ	
28	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ さとう	いろいろなだしを味わおう  給食のみそ汁は「煮干し」、すまし汁は「かつお節」や「昆布」からだしをとっています。また、「しいたけ」の戻し汁も使って、調理しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが にんにく	さとう	
		ひじきのごもくに	ひじき さつまあげ	にんじん れんこん こんにゃく えだまめ	さとう あぶら	
		ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ にほし	たまねぎ しめじ ほうれんそう		
29	金	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	旬の野菜グリーンピース グリーンピースは春が旬の野菜で、この時期はやわらかく、甘みがあるのが特徴です。旬の食べ物は栄養価が高く、体の調子を整えてくれます。今日はポタージュで、グリーンピースの優しい味わいを楽しみましょう！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのマリナソース	いか	トマト しょうが	かたくりこ さとう あぶら	
		ふたにくとアスパラのオイスターいため	ふたにく	アスパラガス にんにく きハブリカ エリンギ	あぶら ごまあぶら かたくりこ	
		☆グリーンピースポタージュ	ウインナー ぎゅうにゅう	グリーンピース たまねぎ にんじん	ポタージュのもと(にゅう) パンミルク(にゅう) じゃがいも	
		ひゅうがなつ(生)		ひゅうがなつ		

- ★ 学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★ 料理ごとに使用材料を分類して表示していますが、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★ 下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★ 都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されています。
- ★ 都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。
- ★ 献立の前の☆マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

5月の給食目標

食事のマナーを守って食べよう！

