

# 5月 こんだて表

令和8年度5月号

長門市学校給食センター

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきた頃でしょう。しかし、ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日元気に過ごせるように、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう！



※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとになる	おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える もとになる	おも 主にエネルギーの もとになる	
1	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	★こどもの日献立★ 今日はこどもの日にちなんで、たけのこやかしわもちがついています。たけのこには「まっすぐ元気に育ってほしい」という意味が込められています。 【653kcal, 26.5g, 1.6g】
		わかたけじる 若竹汁	豆腐	たけのこ・えのきたけ・人参・ねぎ		
		かつおの揚げがらめ	かつお		砂糖・油・片栗粉	
		おひたし		キャベツ・人参・ほうれんそう	砂糖	
		かしわもち			かしわもち	
7	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*ゆかり* 赤じその葉を梅干しと一緒に漬けた後乾燥させ、細かくしたものです。鮮やかな色とさわやかな香りが食欲をそそります。 【602kcal, 25.3g, 2.3g】□
		豆腐のみそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	たまねぎ・人参・えのきたけ・ねぎ		
		鶏肉のごま酢がけ	鶏肉		砂糖・片栗粉・ごま	
		ゆかり和え		キャベツ・きゅうり・人参・赤しそ		
8	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*バナナ* バナナには、体を動かすエネルギーのもとになるでんぶが多く含まれています。体の調子を整えるビタミンも多く、とても消化のよい食べ物です。 【629kcal, 22.0g, 1.8g】
		肉団子の中華煮	肉団子・生揚げ	たまねぎ・人参・チンゲンサイ・干しいたけ・しょうが	砂糖・油・ごま油・片栗粉	
		もやしの中華和え	まぐろ(水煮)	きゅうり・人参・もやし	砂糖・ごま油・ごま	
		バナナ		バナナ		
11	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*日向夏ゼリー* 日向夏は、みかんの仲間です。宮崎県を代表する果物のひとつです。色や味は、みかんよりもグレープフルーツに近く、ゆずに似た香りがあります。 【633kcal, 24.3g, 1.8g】
		親子煮	鶏肉・卵	たまねぎ・人参・グリーンピース	じゃがいも・油・砂糖	
		おかか和え	かつお節	キャベツ・もやし・ブロッコリー・人参	砂糖	
12	火	アップルパン/牛乳	牛乳		アップルパン	*ミネストローネ* ミネストローネは、イタリアの家庭料理で野菜がたくさん入ったスープです。季節や家庭で具材は違いますが、日本ではトマトを使ったスープとして親しまれています。 【606kcal, 24.6g, 2.7g】□
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ・人参・トマト(缶)・さやいんげん・にんにく	じゃがいも・油	
		ホキのバジルフライ	ホキのバジルフライ		油	
		ささみサラダ	ささみ(水煮)	キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし	砂糖・油	
13	水	たけのこごはん/牛乳	牛乳	たけのこごはんの素	こめ	*小野茶めん* 小野茶めんは、宇部市の小野地区で収穫された「小野茶」を混ぜて作られためんです。 【572kcal, 24.6g, 2.5g】
		小野茶めん汁	豆腐	たまねぎ・人参・しいたけ・ねぎ	小野茶めん	
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			
		ごま和え		キャベツ・人参・ほうれんそう	砂糖・ごま	
14	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*切り干し大根* 切り干し大根は、大根を切って干したものです。生の大根では、腐りやすいのですが、干すと長時間保存でき、甘みも増しておいしくなります。 【643kcal, 25.0g, 2.1g】
		わかめと豆腐のスープ	わかめ・焼き豚・豆腐	たまねぎ・人参・チンゲンサイ		
		さばの薬味ソースがけ	さば	しょうが・にんにく・ねぎ	油・砂糖・片栗粉	
		切り干し大根のナムル	チキンハム	切り干し大根・きゅうり・人参	ごま・ごま油・砂糖	
15	金	麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ・小麦	*れんこん* れんこんは「はず」とも呼ばれ、水中の泥の中で育ち、穴の空いた独特の形をしています。 【666kcal, 24.2g, 2.4g】
		ハヤシライス	牛肉	たまねぎ・人参・枝豆・にんにく	じゃがいも・油	
		れんこんサラダ	ロースハム	れんこん・きゅうり・人参	砂糖・油	
		ヨーグルト	ヨーグルト			

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとになる	おも からだ 主に体の調子を整える もとになる	おも 主にエネルギーの もとになる	
18	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*いわし* いわしは、骨や歯の生成に欠かせないカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。 【590kcal、23.5g、2.1g】
		豚汁	豚肉・みそ・豆腐	ごぼう・人参・大根・ねぎ	こんにやく	
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			
		わかめの酢の物	わかめ	人参・きゅうり・もやし	さとう 砂糖	
19	火	セルフバーガー/牛乳	牛乳		コッペパン	*キャベツ* キャベツには、みかんと同じくらいたくさんのビタミンCが含まれています。特に芯の近くに多く含まれており、風邪の予防などに役立ちます。 【541kcal、22.8g、2.5g】
		千切り野菜のスープ	ウインナー	たま 玉ねぎ・人参・大根・とうもろこし・パセリ	あぶら 油	
		照り焼きハンバーグ	照り焼きハンバーグ			
		ポイルキャベツ		キャベツ・人参		
20	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	★ながと食の日★ 長門市でとれた、もずく、いさき、ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱を使った献立です。長門の旬の味を美味しくいただきますよ。 【570kcal、22.7g、1.6g】
		もずく汁	もずく・豆腐	たま 玉ねぎ・人参・えのきたけ・ねぎ		
		いさきの唐揚げ	いさき		かたくりこ 片栗粉・油	
		ごま酢和え		キャベツ・きゅうり・人参	さとう ごま・砂糖	
21	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*糸系寒天* 今日のサラダに入っている透明な食べ物糸系寒天です。寒天はテングサやオゴノリという海藻からつくられ、おなかの調子を整える働きがあります。 【608kcal、22.9g、1.4g】
		じゃがいもの中華煮	豚肉・生揚げ	たま 玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが・にんにく	じゃがいも・砂糖・ごま油	
		糸系寒天の中華和え	糸系寒天・まぐろ(水煮)	きゅうり・もやし・人参	さとう 砂糖・ごま油	
		ももゼリー			ももゼリー	
22	金	麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米・麦	*大豆* 大豆は「畑の肉」といわれています。これは、肉と同じ体をつくる栄養素のたんぱく質が多く含まれているからです。 【648kcal、21.3g、1.9g】
		ビーフカレー	牛肉	たま 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・グリーンピース	じゃがいも・油	
		ほうれん草と大豆のサラダ	大豆	ほうれん草・キャベツ・人参	ごま・ノンエッグマヨネーズ	
25	月	小菜めし/牛乳	牛乳	あおな 青菜(菜めしの素)	こめ 米	*かしわうどん* 「かしわ」とは鶏肉を指す言葉で、かしわうどんは主に九州北部で親しまれています。今日は先に鶏肉・油揚げ・干しいたけを甘辛く煮て、最後に加えて作りました。 【547kcal、21.2g、2.6g】
		かしわうどん	鶏肉・油揚げ	たま 玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ	うどん・砂糖	
		ごまじゃこ和え	しらす干し	キャベツ・きゅうり・人参	さとう 砂糖・ごま	
		オレンジ		オレンジ		
26	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	*花野菜* ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみの部分を食べるため、花野菜と呼ばれています。つぼみには、花を咲かせるための栄養がたっぷりです。 【654kcal、26.3g、2.3g】
		コーンクリームシチュー	鶏肉・ベーコン・牛乳	とうもろこし・玉ねぎ・人参・パセリ	じゃがいも・油	
		花野菜のサラダ	ロースハム	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	さとう 砂糖・油	
		チョコジャム			チョコジャム	
27	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*チキンチキンごぼう* チキンチキンごぼうは、山口県で生まれた給食の人気メニューです。油で揚げた鶏肉とごぼうを甘辛いタレでからめて作ります。 【674kcal、24.6g、2.0g】
		豆乳汁	みそ・豆腐・豆乳・油揚げ	人参・たま 玉ねぎ・もやし・ねぎ		
		チキンチキンごぼう	鶏肉	ごぼう・枝豆	かたくりこ 片栗粉・砂糖・油	
		冷凍パイ		パイナップル(シロップ漬)		
28	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*にら* にらは、独特な香りのある野菜で、この香りのもととなる成分に疲れをとってくれる働きがあります。 【559kcal、21.9g、1.6g】
		にら玉スープ	たまご 卵・豚肉	にら・たま 玉ねぎ・人参・えのきたけ	はるさめ 春雨・片栗粉・油	
		ぎょうざ	ぎょうざ			
		千切りじゃがいものナムル	鶏ささみ(水煮)	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・砂糖・ごま油	
29	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*吉野汁* くず粉でとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。くずの主な産地が奈良県吉野であるため、この名前が付けられました。現在は、片栗粉で代用することが多くなっています。 【577kcal、28.6g、1.8g】
		吉野汁	鶏肉・豆腐	だいこん 大根・人参・小松菜	かたくりこ 片栗粉	
		くろだいのごまみそ焼き	くろだい・みそ		ごま・砂糖	
		茎わかめの佃煮和え	茎わかめの佃煮	キャベツ・きゅうり・人参		