2026年 5月　学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。　※栄養価の表示は、米を110gとして計算しています。　葛城市学校給食センター

さわやかな季節（きせつ）になりました！

新学期（しんがっき）が始（はじ）まってもうすぐ1か月（げつ）。新（あたら）しい学年（がくねん）やクラスでの生活（せいかつ）にも慣（な）れ、ホッとする半面（はんめん）、疲（つか）れが出（で）てきやすいころです。運動場（うんどうじょう）など外（そと）での活動（かつどう）も多（おお）くなるので、心（こころ）も体（からだ）も元気（げんき）に毎日（まいにち）の学習（がくしゅう）や運動（うんどう）に取（と）り組（く）むことができるように、「夜（よる）は早（はや）めに寝（ね）て、朝早（あさはや）く起（お）きて、朝（あさ）ごはんをしっかり食（た）べる」といった、「規則正（きそくただ）しい生活（せいかつ）」を心（こころ）がけましょう！

1　背割りパン 牛乳 ロングウインナー 焼きそば コーンスープ

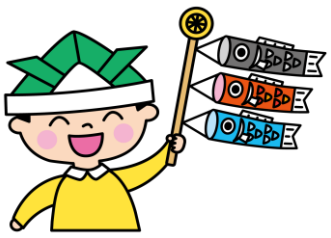
背割りパン		
背割りコッペパン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ロングウインナー		
ロングウインナー	赤	
焼きそば		
ソース焼そば	黄	
豚肉	赤	
竹輪（縦1/2カット）	赤	
たまねぎ	緑	
キャベツ	緑	
にんじん	緑	
とんかつソース		
ニシキソース		
米油	黄	
食塩		
こしょう		
あおのり	赤	
コーンスープ		
ベーコン	赤	
クリームコーン	緑	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
エリンギ	緑	
米粉	黄	
チキンスープ		
食塩		
こしょう		
水		
調製豆乳	赤	

中学校	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	821
たんぱく質(g)	32.5

端午の節句（たんごのせっく）のおはなし

毎年（まいとし）5月5日（がつついたち）は、男の子（おとこのこ）の健（すこ）やかな成長（せいちょう）と幸（しあわ）せを願（ねが）う「端午の節句（たんごのせっく）」です。中国（ちゅうごく）から伝（つた）わった行事（ぎょうじ）で、別名（べつめい）で「菖蒲の節句（しょうぶのせっく）」ともいいます。もとは邪気（じゃき）を払（はら）うとされる菖蒲（しょうぶ）やよもぎを摘（つ）んで、家（いえ）の軒先（のきさき）に飾（かざ）ったり、お風呂（ふろ）に入（い）れたりして無病息災（むびょうそくさい）を願（ねが）う風習（ふうしゅう）がありました。江戸時代（えどじだい）の武家社会（ぶけしゃかい）において、菖蒲（しょうぶ）が「尚武（武を尊ぶ）」や「勝負」に通（つう）じることから男（おとこ）の子（こ）の節句（せっく）となり、武者人形（むしゃにんぎょう）やかぶとなどを飾（かざ）るようになりました。

5月5日（がつごにち）は、端午の節句（たんごのせっく）～かしわもち（柏餅）豆知識（まめちしき）～



上新粉（じょうしんこ）を練（ね）って作（つく）ったもちの中（なか）にあんこを入（い）れて、柏（かしわ）の葉（は）で包（つつ）んで蒸（む）した和菓子（わがし）です。柏（かしわ）の葉（は）は、新（あたら）しい芽（め）が出（で）るまで古（ふる）い葉（は）が落（お）ちません。そのため「跡継（あとつ）ぎがいなくならない」という縁起（えんぎ）のよい食（た）べ物（もの）として、5月（がつ）5日（か）の端午（たんご）の節句（せっく）に食（た）べるようになりました。柏（かしわ）の葉（は）には抗菌成分（こうきんせいぶん）があり、冷蔵庫（れいぞうこ）のなかった昔（むかし）は食品（しょくひん）を保護（ほご）する天然（てんねん）の包装材（ほうそうざい）として重宝（ちょうほう）されました。

7　ごはん 牛乳 こいのぼりハンバーグ うめこんぶ和え 若竹汁 かしわもち

ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
こいのぼりハンバーグ		
こいのぼりハンバーグ	赤	
こいくちしょうゆ		
砂糖	黄	
本みりん		
でん粉	黄	
水		
うめこんぶ和え		
キャベツ	緑	
きゅうり	緑	
カリカリ梅	緑	
塩昆布	赤	
若竹汁		
わかめ	赤	
かぶと型かまぼこ	赤	
とうふ	赤	
たまねぎ	緑	
たけのこ	緑	
にんじん	緑	
えのきたけ	緑	
みつば	緑	
こいくちしょうゆ		
本みりん		
食塩		
だしパック		
水		
かしわもち		
かしわもち	黄	

中学校	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	753
たんぱく質(g)	25.9

8　きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 塩こうじ炒め

きなこ揚げパン		
減量規格パン	黄	乳
米油	黄	
グラニュー糖	黄	
きな粉	赤	
牛乳		
牛乳	赤	乳
ポークビーンズ		
だいず水煮	赤	
豚肉	赤	
たまねぎ	緑	
じゃがいも	黄	
ベーコン	赤	
トマトケチャップ		
ベーストマト	緑	
とんかつソース		
砂糖	黄	
チキンスープ		
こしょう		
食塩		
水		
塩こうじ炒め		
カクテルウィンナー	赤	
キャベツ	緑	
チンゲンサイ	緑	
にんじん	緑	
コーン	緑	
塩こうじ		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
でん粉	黄	

中学校	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	834
たんぱく質(g)	38.4

11　ごはん ジョア（プレーン） プレーンオムレツ 夏みかんサラダ キーマカレー

ごはん		
精白米	黄	
ジョア（プレーン）		
ジョア プレーン	赤	乳
プレーンオムレツ		
プレーンオムレツ	赤	卵
夏みかんサラダ		
なつみかん缶	緑	
キャベツ	緑	
赤ピーマン	緑	
きゅうり	緑	
柑橘ドレッシング	黄	
キーマカレー		
豚ひき肉	赤	
じゃがいも	黄	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤	
米油	黄	
リンゴピューレ	緑	
とんかつソース		
チキンスープ		
カレールウ（小麦なし）	黄	
水		

中学校	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	820
たんぱく質(g)	30.2

12　ごはん 牛乳 奈良のキャベツミンチカツ しそひじき和え 関東煮

ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
奈良のキャベツミンチカツ		
キャベツミンチカツ	赤	
米油	黄	
しそひじき和え		
もやし	緑	
ほうれんそう	緑	
にんじん	緑	
しそひじき	赤	
関東煮		
根菜入りつくね	赤	
ミニ厚揚げ	赤	
こんにゃく	黄	
ごぼ天	赤	
じゃがいも	黄	
にんじん	緑	
だいこん	緑	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
だしパック		
水		

中学校	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	855
たんぱく質(g)	30.9

13　ごはん 牛乳 しゅうまい ホイコーロー 厚揚げの中華五目煮

ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
しゅうまい		
しゅうまい	赤	
ホイコーロー		
豚肉	赤	
キャベツ	緑	
干ししいたけ	緑	
たけのこ	緑	
米油	黄	
土しょうが	緑	
にんにく	緑	
こいくちしょうゆ		
みそ	赤	
コチュジャン		
清酒		
砂糖	黄	
水		
でん粉	黄	
厚揚げの中華五目煮		
ミニ厚揚げ	赤	
焼き豚	赤	
にんじん	緑	
チンゲンサイ	緑	
たまねぎ	緑	
しめじ	緑	
ごま油	黄	
土しょうが	緑	
中華味		
砂糖	黄	
食塩		
オイスターソース		
でん粉	黄	
水		

中学校	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	810
たんぱく質(g)	33.6

14　ごはん 牛乳 日向夏ゼリー 鰆ごまみそだれ 切干大根の煮物 ★具沢山でおいしい豚汁

ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
さわらごまみそだれ		
さわら	赤	
いりすりごま	黄	
みそ	赤	
砂糖	黄	
清酒		
本みりん		
水		
切干大根の煮物		
切り干し大根	緑	
にんじん	緑	
いんげんまめ	緑	
うすあげ	赤	
米油	黄	
本みりん		
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
だし汁		
★具沢山でおいしい豚汁		
豚肉	赤	
にんじん	緑	
ごぼう	緑	
キャベツ	緑	
たまねぎ	緑	
えのきたけ	緑	
こんにゃく	黄	
みそ	赤	
だしパック		
水		
日向夏ゼリー		
日向夏ゼリー	黄	

中学校	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	790
たんぱく質(g)	30.8

15　バーガーパン 牛乳 ハムカツ ねぎごまサラダ ミネストローネ

バーガーパン		
減量規格パン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ハムカツ		
ハムカツ	赤	
米油	黄	
ねぎごまサラダ		
じゃがいも	黄	
きゅうり	緑	
赤ピーマン	緑	
コーン	緑	
ねぎごまドレッシング	黄	
ミネストローネ		
ベーコン	赤	
米粉マカロニ	黄	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
キャベツ	緑	
ダイストマト		
トマトケチャップ		
チキンスープ		
こいくちしょうゆ		
こしょう		
食塩		
オリーブ油	黄	
水		

中学校	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	773
たんぱく質(g)	25.8

月			火			水			木			金		
献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン
18 ごはん 牛乳 そぼろどんぶりの具 いんげんのごま和え ヨーグルト ★春のぽかぽかおみそしる			19 ごはん 牛乳 奈良の和風つくね みそドレッシング和え いものこ汁 はちみつ大豆			20 ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 切干大根の棒棒鶏 麻婆豆腐			21 ごはん 牛乳 かつお竜田揚げ 茎わかめの五目炒め ★春の野菜スペシャルみそ汁			22 米粉パン 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうサラダ オニオンスープ		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**米粉パン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		米粉パン	黄	乳
牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
そぼろどんぶりの具			**奈良の和風つくね**			**焼きぎょうざ**			**かつお竜田揚げ**			**鶏肉のカレー風味焼き**		
鶏ひき肉	赤		キャベツ入り平つくね	赤		焼き目つきぎょうざ	赤		かつお竜田揚げ	赤		鶏肉	赤	
にんじん	緑		こいくちしょうゆ			**切干大根の棒棒鶏**			米油	黄		清酒		
ごぼう	緑		砂糖	黄		むしささみ	赤		**茎わかめの五目炒め**			こいくちしょうゆ		
土しょうが	緑		本みりん			切干しだいこん	緑		豚肉	赤		食塩		
米油	黄		でん粉	黄		きゅうり	緑		つきこんにゃく	黄		こしょう		
砂糖	黄		水			にんじん	緑		くきわかめ	赤		カレー粉		
こいくちしょうゆ			**みそドレッシング和え**			いりすりごま	黄		にんじん	緑		**ごぼうサラダ**		
本みりん			竹輪(縦1/2カット)	赤		砂糖	黄		砂糖	黄		シーチキン	赤	
清酒			キャベツ	緑		こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ			きゅうり	緑	
いんげんのごま和え			こまつな	緑		米酢			本みりん			にんじん	緑	
いんげんまめ	緑		にんじん	緑		豆板醤			ごま	黄		ごぼう	緑	
いりすりごま	黄		みそ(かつらぎ産)	赤		ごま油	黄		米油	黄		砂糖	黄	
砂糖	黄		米酢			土しょうが	緑		**★春の野菜スペシャルみそ汁**			こいくちしょうゆ		
こいくちしょうゆ			砂糖	黄		**麻婆豆腐**			新じゃがいも	黄		マヨネーズ(卵不使用)	黄	
水			**いものこ汁**			とうふ	赤		新たまねぎ	黄		**オニオンスープ**		
★春のぽかぽかおみそしる			鶏肉だんご	赤		豚ひき肉	赤		春キャベツ	緑		ベーコン	赤	
たまねぎ	緑		さといも	黄		たまねぎ	緑		アスパラガス	緑		ソテーオニオン		
たけのこ	緑		なめこ	緑		にんじん	緑		みそ	赤		たまねぎ	緑	
わかめ	赤		とうふ	赤		葉ねぎ	緑		だしパック			にんじん	緑	
とうふ	赤		こんにゃく	黄		干ししいたけ	緑		水			コーン	緑	
キャベツ	緑		葉ねぎ	緑		にんにく	緑					いんげんまめ		
あさり	赤		こいくちしょうゆ			麻婆味ベース						こしょう		
みそ	赤		食塩			土しょうが	緑					チキンスープ		
だしパック			本みりん			ごま油	黄					こいくちしょうゆ		
水			だしパック			砂糖	黄					水		
ヨーグルト			水			こいくちしょうゆ								
ヨーグルト(オハヨー)	赤	乳	**はちみつ大豆**			でん粉	黄							
			はちみつ大豆	赤		中華味								
						豆板醤								
						水								
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	760		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	754		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	890		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	773		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	748	
たんぱく質(g)	30.6		たんぱく質(g)	25.8		たんぱく質(g)	34		たんぱく質(g)	29		たんぱく質(g)	37.1	
25 ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 きゅうりの酢の物 山菜うどん			26 ごはん 牛乳 ルーロー飯の具 中華マヨサラダ ビーフンスープ ミルメークコーヒー			27 ごはん 牛乳 チキンなんばん ブロッコリーのおかか和え 飛鳥汁 タルタルソース小袋			28 ごはん 牛乳 奈良のたまごやき ひじきいり煮 新じゃがのうま煮			29 コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 ポトフ 黒豆きなこクリーム		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**コッペパン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		規格パン	黄	乳
牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
いわしの甘露煮			**ルーロー飯の具**			**チキンなんばん**			**奈良のたまごやき**			**鶏肉のトマト煮**		
いわしの甘露煮	赤		豚肉	赤		鶏肉・モモ粉つき	赤		たまごやき	赤	卵	鶏肉	赤	
きゅうりの酢の物			たまねぎ	緑		米油	黄		**ひじきいり煮**			赤ピーマン	緑	
わかめ	赤		にんにく	緑		砂糖	黄		ひじき	赤		たまねぎ	緑	
きゅうり	緑		土しょうが	緑		こいくちしょうゆ			にんじん	緑		しめじ	緑	
こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ			米酢			だいず水煮	赤		オリーブ油	黄	
米酢			砂糖	黄		**ブロッコリーのおかか和え**			うすあげ	赤		にんにく	緑	
砂糖	黄		本みりん			ブロッコリー	緑		米油	黄		土しょうが	緑	
山菜うどん			米酢			かつお節	赤		砂糖	黄		チキンスープ		
うどん	黄		オイスターソース			砂糖	黄		こいくちしょうゆ			ダイストマト	緑	
鶏肉	赤		ごま油	黄		こいくちしょうゆ			本みりん			トマトケチャップ		
うすあげ	赤		でん粉	黄		**飛鳥汁**			だし汁			とんかつソース		
さくら形かまぼこ	赤		**中華マヨサラダ**			豚肉	赤		**新じゃがのうま煮**			砂糖	黄	
たまねぎ	緑		キャベツ	緑		ミニ厚揚げ	赤		新じゃがいも	黄		食塩		
にんじん	緑		きゅうり	緑		にんじん	緑		豚ひき肉	赤		**ポトフ**		
山菜ミックス	緑		赤ピーマン	緑		はくさい	緑		にんじん	緑		ウインナー(カット)	赤	
(わらび・たけのこ・なめこ)			マヨネーズ(卵不使用)	黄		しめじ	緑		ミニ厚揚げ	赤		キャベツ	緑	
しめじ	緑		こいくちしょうゆ			白ねぎ	緑		こんにゃく	黄		じゃがいも	黄	
葉ねぎ	緑		いりすりごま	黄		みそ	赤		だいこん	緑		にんじん	緑	
こいくちしょうゆ			ごま油	黄		調製豆乳	赤		むきえだまめ	緑		たまねぎ	緑	
本みりん			**ビーフンスープ**			チキンスープ			米油	黄		コーン	緑	
食塩			ビーフン	黄		だしパック			こいくちしょうゆ			チキンスープ		
だしパック			焼き豚	赤		水			砂糖	黄		こいくちしょうゆ		
水			白ねぎ	緑		**タルタルソース小袋(卵不使用)**			だしパック			こしょう		
			たまねぎ	緑		タルタルソース	黄		水			水		
			チンゲンサイ	緑								**黒豆きなこクリーム**		
			にんじん	緑								黒豆きなこクリーム	黄	乳
			えのきたけ	緑										
			中華味											
			こいくちしょうゆ											
			こしょう											
			水											
			ミルメークコーヒー											
			ミルメークコーヒー	黄										
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	771		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	818		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	855		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	812		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	800	
たんぱく質(g)	27.1		たんぱく質(g)	27.1		たんぱく質(g)	34		たんぱく質(g)	31.5		たんぱく質(g)	33.6	

そろそろ気をつけたいね！

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり！

「春が来た！ 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

ちびちび、こまめに！

一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

ふだんは水や麦茶で！

ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることがあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

運動前はとくにしっかり！

運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

朝ごはんでまずはしっかり！

水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。