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。

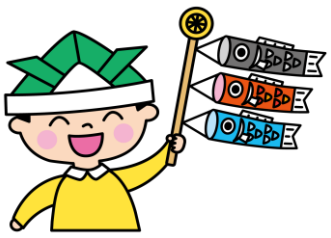
葛城市学校給食センター

さわやかな季節になりました！

新学期が始まってもうすぐ1か月。新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れが出てきやすいころです。運動場など外での活動も多くなるので、心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるように、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」を心がけましょう！

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶ）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。



5月5日は、端午の節句 ～かしわもち（柏餅）豆知識～

上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくならない」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材として重宝されました。

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	

小学校
エネルギー(kcal)　681
たんぱく質(g)　27.7

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	赤	
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	

小学校
エネルギー(kcal)　633
たんぱく質(g)　23

8　コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 塩こうじ炒め メープルジャム

コッペパン		
規格パン	黄	乳
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	
メープルジャム		
メープルゼリー	黄	

小学校
エネルギー(kcal)　658
たんぱく質(g)　29.6

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		

小学校
エネルギー(kcal)　648
たんぱく質(g)　25.2

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		

小学校
エネルギー(kcal)　692
たんぱく質(g)　26.6

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		

小学校
エネルギー(kcal)　626
たんぱく質(g)　26.5

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	

小学校
エネルギー(kcal)　640
たんぱく質(g)　25.7

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		
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	緑	
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		

小学校
エネルギー(kcal)　619
たんぱく質(g)　21.4

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	緑		**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								
小学校			小学校			小学校 中学			小学校			小学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 605			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 608			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 720 890			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 610			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 621		
たんぱく質(g) 25			たんぱく質(g) 21.5			たんぱく質(g) 28.1 34			たんぱく質(g) 23.9			たんぱく質(g) 31.7		
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			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 きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 ポトフ		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**きなこ揚げパン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		減量規格パン	黄	乳
牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			米油	黄	
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	グラニュー糖	黄	
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**			きな粉	赤	
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	**牛乳**		
きゅうりの酢の物			たまねぎ	緑		米油	黄		**ひじきいり煮**			牛乳	赤	乳
わかめ	赤		にんにく	緑		砂糖	黄		ひじき	赤		**鶏肉のトマト煮**		
きゅうり	緑		土しょうが	緑		こいくちしょうゆ			にんじん	緑		鶏肉	赤	
こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ			米酢			だいず水煮	赤		赤ピーマン	緑	
米酢			砂糖	黄		**ブロッコリーのおかか和え**			うすあげ	赤		たまねぎ	緑	
砂糖	黄		本みりん			ブロッコリー	緑		米油	黄		しめじ	緑	
山菜うどん			米酢			かつお節	赤		砂糖	黄		オリーブ油	黄	
うどん	黄		オイスターソース			砂糖	黄		こいくちしょうゆ			にんにく	緑	
鶏肉	赤		ごま油	黄		こいくちしょうゆ			本みりん			土しょうが	緑	
うすあげ	赤		でん粉	黄		**飛鳥汁**			だし汁			チキンスープ		
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**			ダイストマト	緑	
たまねぎ	緑		キャベツ	緑		ミニ厚揚げ	赤		新じゃがいも	黄		トマトケチャップ		
にんじん	緑		きゅうり	緑		にんじん	緑		豚ひき肉	赤		とんかつソース		
山菜ミックス	緑		赤ピーマン	緑		はくさい	緑		にんじん	緑		砂糖	黄	
(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	緑		食塩		
しめじ	緑		こいくちしょうゆ			白ねぎ	緑		こんにゃく	赤		**ポトフ**		
葉ねぎ	緑		いりすりごま	黄		みそ	赤		だいこん	赤		ウインナー(カット)	赤	
こいくちしょうゆ			ごま油	黄		調製豆乳			むきえだまめ	緑		キャベツ	緑	
本みりん			**ビーフンスープ**			チキンスープ			米油	黄		じゃがいも	黄	
食塩			ビーフン	黄		だしパック			こいくちしょうゆ			にんじん	緑	
だしパック			焼き豚	赤		水			砂糖	黄		たまねぎ	緑	
水			白ねぎ	緑		**タルタルソース小袋(卵不使用)**			だしパック			コーン	緑	
			たまねぎ	緑		タルタルソース	黄		水			チキンスープ		
			チンゲンサイ	緑								こいくちしょうゆ		
			にんじん	緑								こしょう		
			えのきたけ	緑								水		
			中華味											
			こいくちしょうゆ											
			こしょう											
			水											
小学校			小学校			小学校			小学校			小学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 626			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 617			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 643			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 654			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 673		
たんぱく質(g) 23.4			たんぱく質(g) 22.1			たんぱく質(g) 27.4			たんぱく質(g) 26.8			たんぱく質(g) 27.9		

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。