

# 5月分予定献立表(Cコース)

(給食回数18回)



久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和8年度

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		小学生	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (金)	ごはん	牛乳	さばの香味焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		570	763
			肉じゃが	ぶた肉		にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ、しらたき、生姜	じゃがいも、さとう	油		
			なめこのみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜	なめこ、大根、長ねぎ				
7日 (木)	食パン	牛乳	米粉のフライドチキン	とり肉	牛乳			食パン、さとう、 でん粉、米粉	油、 ノンエッグマヨネーズ	667	819
			フラワーボンチ					ゼリー			
			大麦とトマトのスープ	とり肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	大麦、さとう	オリーブオイル		
			メープルジャム					ジャム			
8日 (金)	ごはん  行事食 (こどもの日)	牛乳	かつおフライ(ソース)	かつお	牛乳			ごはん、パン粉、 小麦粉、でん粉	油	689	874
			小松菜のごまみそ和え	みそ		小松菜、にんじん	大根	さとう	ごま		
			若竹汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ				
			かしわもち					かしわもち			
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		さとう			
11日 (月)	ごはん	牛乳	とり肉のコーンフレーク焼き	とり肉、鶏肉	牛乳			ごはん、米粉パン粉、 コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	682	902
			ブロッコリーのソテー	フランクフルト		にんじん、 ブロッコリー	とうもろこし				
			ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		ハヤシフレーク、 油		
12日 (火)	ごはん  おはなし給食	牛乳	もうか竜田香味だれがけ	もうかさめ	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油、ごま油	584	780
			青菜とわかめのごま和え		わかめ	小松菜	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま		
			おくずかけ	油揚げ		にんじん	干しいたけ、ごぼう、 長ねぎ	さといも、そうめん、 ふ(小麦粉)、でん粉			
13日 (水)	こどもパン	牛乳	チーズハンバーグ	ぶた肉、とり肉	牛乳、チーズ		玉ねぎ	こどもパン、でん粉	ノンエッグマヨネーズ	607	714
			寒天のドレッシング和え		寒天	にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
			オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ		油		
14日 (木)	地粉うどん  食べて学べる献立 (音楽・家庭科)	牛乳	ちくわの狭山茶揚げ	ちくわ	牛乳	茶		地粉うどん、小麦粉	油	564	767
			キャベツと厚揚げのみそ炒め	生揚げ、みそ		にんじん	生姜、にんにく、 キャベツ、もやし	さとう	油		
			山菜うどん	ぶた肉		にんじん	わらび、みずな、えのきたけ、 やまうど、なめこ、たけのこ、 大根、長ねぎ				
15日 (金)	ごはん	牛乳	酢ぶた	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油	584	768
			もやしのピリ辛和え			にんじん、 ほうれん草	もやし	さとう	ごま油		
			具だくさんみそ汁	とり肉、油揚げ、 豆腐、みそ			大根、えのきたけ、長ねぎ				
			アセロラゼリー					ゼリー			
18日 (月)	ごはん  陸上大会 部活動応援献立	牛乳	スタミナぶた丼の具	ぶた肉、みそ	牛乳	にら	生姜、にんにく、玉ねぎ、 もやし	ごはん、さとう	油、ごま油	572	766
			鉄カルサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜、にんじん	キャベツ、生姜	さとう	ごま油		
			じゃがいものみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ	わかめ		長ねぎ	じゃがいも			
19日 (火)	ごはん	牛乳	レバーのピリ辛ソースがけ	豚レバー	牛乳		玉ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、じゃがいも、 さとう、でん粉	油、ごま油	604	806
			ひじきの五色炒め	とり肉	ひじき	にんじん	もやし、枝豆	春雨	油		
			大根のみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		小松菜	大根、長ねぎ				
20日 (水)	はちみつパン	牛乳	さけのバジル焼き	さけ	牛乳	バジル、赤ピーマン	にんにく	はちみつパン、さとう		568	707
			野菜のガーリックソテー	とり肉		にんじん	キャベツ、ズッキーニ、 にんにく		油		
			クラムチャウダー	ベーコン、あさり	牛乳、 スキムミルク	にんじん、 ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも、米粉	油		
21日 (木)	中華めん	牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉、とり肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、 にんにく、生姜	中華めん、小麦粉、 パン粉、さとう	油	633	792
			パリパリサラダ			にんじん	大根、切干大根、きゅうり	さとう	ごま油		
			みそラーメン	ぶた肉、みそ		にんじん	もやし、キャベツ、長ねぎ、 とうもろこし、生姜、にんにく		油、ごま油、ごま		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
22日 (金)	麦ごはん	牛乳	チキンナゲット	とり肉	牛乳		にんにく	麦ごはん、パン粉、 小麦粉	油	675	881
			キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし、 玉ねぎ	さとう	油		
			ぶたひき肉カレー	ぶた肉、 大豆ミート	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく、生姜	じゃがいも	油、カレールウ		

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
25日 (月)	ごはん	牛乳	ポークコロッケ(ソース)	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、じゃがいも、 パン粉、小麦粉、さとう	油	591	816
			中華丼の具	かまぼこ		にんじん、 チンゲン菜	キャベツ、もやし、 たけのこ、生姜	でん粉	油		
			タンタンスープ	ぶた肉、豆腐、 みそ		にんじん	長ねぎ、玉ねぎ、生姜、 にんにく、干しいたけ	さとう、でん粉	ごま油、ごま		
26日 (火)	ごはん	牛乳	さわらの南蛮漬け	さわら	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油	568	760
			海そうサラダ (塩中華ドレッシング)		海藻ミックス	にんじん	きゅうり、とうもろこし		ドレッシング		
			ちゃんぽんスープ	ぶた肉、 かまぼこ、みそ		にんじん	にんにく、生姜、 キャベツ、もやし、きくらげ		油		
27日 (水)	コッペパン	牛乳	ロングフランク	フランクフルト	牛乳			コッペパン		572	747
			チリコンカン	ぶた肉、大豆		にんじん	玉ねぎ、にんにく		油		
			野菜スープ	とり肉		にんじん	キャベツ、とうもろこし		油		
28日 (木)	ソフトめん	牛乳	シュガー揚げパン		牛乳			ソフトめん、 コッペパン、さとう	油	748	924
			アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ、とうもろこし		オリーブオイル		
			ミートソース	ぶた肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	さとう	油、 ハヤシフレーク		
29日 (金)	ごはん	牛乳	メバルの照り焼き	メバル	牛乳			ごはん、さとう、 でん粉		556	748
			野菜のうま煮	ぶた肉		にんじん、小松菜	キャベツ	でん粉	油		
			ごま香るみそ汁	生揚げ、みそ	いわし		大根、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも	ごま、ごま油		
			小魚		かたくちいわし			さとう			
								5月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	613	796
									たんぱく質(g)	25.2	30.9

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細については、詳細献立表・原材料一覧表をご覧ください。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。  
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。



# 給食だより

5月の目標  
「丈夫な体をつくろう」



さわやかな風に若葉が揺れる、気持ちのよい季節になりました。新しい環境に少しずつ慣れてきた一方で、疲れが出やすい時期でもあります。今月は、端午の節句にちなんで行事食や、旬の野菜をたっぷり使った献立を予定しています。しっかり食べて、連休明けも元気に過ごしましょう。

## 5月のテーマ

### 音楽

#### ●茶つみ(小学3年生)

・春の様子を歌った手遊び歌「茶つみ」をたのしく歌います。

### 家庭科

#### ●クッキングはじめての一步(小学5年生)

・家庭科の授業で初めてコンロを扱い、おいしいお茶の淹れ方を学習します。

## 歌って、お茶を淹れて、味わう!

### 「お茶」でつながる学びのバトン!

献立の主演は、埼玉が誇る「狭山茶」。狭山茶は、宇治(京都府)・静岡と並び日本三大銘茶の一つに数えられる逸品です。入間市や所沢市、狭山市を中心に栽培され、厳しい冬を越えることで厚みを増した茶葉は、深いコクと濃厚な甘みを生み出します。

給食では、粉末にした狭山茶を衣に加えた「ちくわの狭山茶揚げ」を作ります。若葉がまぶしい新緑の季節、さわやかな香りを五感で楽しみながら、郷土の味をいただきます。

## 食べて学べる献立

## 5月のおはなし給食

「ハイキュー!!」 著:古館春一・星希代子

## 『ハイキュー!!』と宮城県の味を楽しもう!

主人公の日向翔陽が“小さな巨人”に憧れ、烏野高校バレー部で仲間と高みを目指す物語です。今回は、物語の舞台である宮城県の郷土料理を給食に取り入れました。とろみのついた精進料理「おくすかけ」と、気仙沼名産の魚「モウカ」に特製の香味だれをかけました。



ぜひ本を手にとってバレーボールの熱気を感じてみましょう!

端午の節句とも呼ばれるこどもの日は、古くから子どもの健やかな成長を願う行事です。

江戸時代には、兜やこいのぼりを飾り、菖蒲でお清めをする習慣がありました。

給食では、旬の鯉(かつお)やたけのこを使った献立でお祝いします。季節の味とともに、日本で育まれてきた行事食の文化を楽しみましょう。



## みぎにしる

ひだりにごはん  
おく おかず

## 一汁三菜バランスごはん

ごはんの主菜(肉・魚・大豆など)、副菜1~2品(野菜・きのこ等)そして汁物を組み合わせた「一汁二~三菜」がバランスの良い食事の基本です。この組み合わせを意識すると、体に必要な栄養素を自然とバランスよく取り入れることができます。



- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します(一部の学校を除く)。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

給食の情報を  
公開しています!

こちらをクリック