

令和8年度 5月分 小学校給食予定表



【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
1(金)	たけのこごはん はなふのすまし汁 こいのぼりがたハンバーグ・トマトケチャップ しんきゃべつとカブトかまぼこのごまこんぶあえ かしわもち ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく、な まあげ、わかめ、ハン バーグ、かまぼこ、こん ぶ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちごめ、 なたねあぶら、さとう、ふ、 ごまあぶら、ごま、かしわ もち	たけのこ、はくさい、えの きたけ、ほうれんそう、ト マトケチャップ、えだま め、きゃべつ、きゅうり	653kcal 27.9g
端午の節句献立					
7(木)	かしわがたパン クリームコーンスープ トンカツソースがけ こんにやくかいそうサラダたまねぎドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶ たにく、かいそうミックス、 わかめ	パン、なたねあぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パンこ、 ドレッシング	にんにく、セロリ、にんじ ん、たまねぎ、ホールコー ン、クリームコーン、えだ まめ、こんにやく	590kcal 25.8g
57(粉)の日献立					
8(金)	ごはん ワントンスープ シューマイ 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ ゴーヤーチャンプルー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、シューマイ、ぶた にく、とうふ、けいらん、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さとう、ワントン	しょうが、にんじん、はくさ い、チンゲンサイ、にら、 にんにく、にがり	683kcal 20.4g
58(ゴーヤー)の日献立					
11(月)	ごはん くにたちやさいとほしのふのみそしる レバーいりチキンメンチカツ だいこんちくわサラダノンエッグマヨネーズあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ、みそ、 わかめ、メンチカツ、ちく わ、かつおこ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、ふ、ノンエッグマヨネーズ	えのきだけ、にんじん、 きゃべつ、こまつな、だい こん、きゅうり	640kcal 22.8g
【くにたち農家めし】みずみずしい大根を使ったサラダ					
12(火)	ぎゅうにく、きゃべつうどん さわらのごまみそやき メロン ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく、あぶらあげ、 さわら、みそ、ぎゅうにゅう	めん、さとう、でんぶん、ご ま	しょうが、にんじん、キャ べつ、ながねぎ、こまつ な、メロン	571kcal 31.7g
13(水)	こぶたライス トマトズッキーニスープ やさいグラタン ブロッコリーじゃこサラダたまねぎドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ちりめ んじゃこ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、やさいグラタン、ド レッシング	ホールコーン、しょうが、 にんじん、ズッキーニ、はく さい、トマト、えだまめ、ブ ロッコリー、きゃべつ、きゅ うり	592kcal 19.5g
14(木)	ごはん カムカムけんちんじる こもちししゃもフライ 1~2ねん1ほん 3~6ねん2ほん さんかくこんにやくとぶたバラだいこんいためのむヨーグルト	とりにく、とうふ、くわか め、ししゃも、ぶたにく、の むヨーグルト	せいはいくまい、なたねあ ぶら、こむぎこ、パンこ、さ とう	にんじん、ごぼう、たけの こ、エリンギ、ほうれんそ う、しょうが、だいこん、こ んにやく	631kcal 27.2g
国立駅開業100周年記念献立					
15(金)	きなこあげパン アルファベットマカロニスープ ガーリックレモンチキンソテー はるさめひじきサラダダイアンドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	きなこ、ベーコン、とりにく、 ひじき、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さと う、じゃがいも、マカロニ、 オリーブオイル、はるさ め、ドレッシング	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、ホールコー ン、にんにく、レモン、キャ べつ、もやし、きゅうり	575kcal 23.9g
18(月)	コッペパン キャロットシチュー フランクフルトマトバーベキューソースがけ かいそうサラダわふうドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、フ ランクフルト、かいそうミッ クス、わかめ	パン、なたねあぶら、こむ ぎこ、はちみつ、さとう、ド レッシング	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、にんじんミックス ジュース、トマトケチャッ プ、きゃべつ、きゅうり	613kcal 24.2g
19(火)	ごはん なすとんじる かつおフライソースがけ たけのことしんじゃがのとさに ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、みそ、か つおフライ、さつまあげ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、じゃがいも、さとう	なす、こんにやく、にんじ ん、だいこん、ごぼう、に ら、しょうが、たけのこ、し いたけ、さやいんげん	642kcal 31.6g
高知県郷土料理					

令和8年度 5月分 小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
20(水)	コーンライス みどりのミネストローネスープ NAPORITAN(ナポリタン) てづくりりんごむしパン ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ミックスビー ズ、ポークハム、とうに ゆう、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、オリーブオイル、マ カロニ、さとう、ホットケ ーキミックス	ホールコーン、 にんにく 、 セロリ、 たまねぎ 、キャ ベツ、ズッキーニ、 ほうれん そう 、 ブロッコリー 、にん じん、ピーマントマトケ チャップ、トマト、りんご	636kcal 19.2g
ローマ字の日献立					
21(木)	とりごぼうごはん しんたまねぎとアスパラのみそしる とりにくのうめはちみつてりやき いもいもサラダ//オイルクリームゴマドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、ひ じき、なまあげ、わかめ、 みそ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、はちみつ、 じゃがいも 、さといも、さ つまいも	しょうが、にんじん、ごぼ うだいこん 、えのきだけ、 たまねぎ、アスパラガス、 ばいにく、えだまめ、ホー ルコーン	610kcal 28.1g
二十四節気 小満(しょうまん)献立					
22(金)	ごはん のりつくだに いわしつみれじる ホッケのおおき ペンギンこおりゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	イワシボール、かまぼこ、 ホッケ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、のりつくだに、 じゃ がいも 、サイダーゼリー、 こめこゼリー	だいこん、にんじん、こま つな	572kcal 25.5g
ペンギン来日111周年記念献立					
25(月)	ごはん とうふとわかめのごまみそしる あじのさんがやきふう パンサンスー(はるさめちゅうかあえ) ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ、わかめ、みそ、あ じ、とりにく、ポークハム、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、ごま、ノンエッグマヨネ ーズ、さとう、パンこ、はるさ め、ごまあぶら	えのきだけ、にんじん、だ いこん、はくさい、 たまね ぎ 、しょうが、もやし、 こま つな	589kcal 27.4g
26(火)	ごはん はるキャベツとビーフのスープ とりにくのからあげ あまなつみかんこんにやくゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく、とりにく、ぎ ゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、ビーフ、で んぶん、あまなつみかん ゼリー、スイーツこんに やく	しょうが、にんじん、 キャ ベツ 、もやし、ながねぎ、こ まつな、あまなつ	606kcal 26.7g
27(水)	わかめごはん さわにわん こまつなウインナーソー しらすとはるキャベツのごまあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	わかめ、ぶたにく、かまほ こ、ウインナー、しらす、あ ぶらあげ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、 じゃがいも 、ごま、さ とう、ごまあぶら	しょうが、 だいこん 、にん じん、ごぼう、えのきだけ、 にんにく 、 たまねぎ 、ホー ルコーン、こまつな、れん こん、 キャベツ	625kcal 24.9g
527(小松菜)の日献立					
28(木)	しんじゃがカレーライス ホキフライ えだまめコーンサラダ//オイルクリームゴマドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ホキ、ぎゅうに ゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、 じゃがいも 、さとう、 こむぎこ、パンこ、ドレシ ング	しょうが、 にんにく 、セロ リ、 たまねぎ 、にんじん、ト マトケチャップ、トマト、リ んご、ホールコーン、えだ まめ、 キャベツ 、きゅうり	669kcal 25.3g
29(金)	パンパン チキンボールとおまめのクリームシチュー てづくりふうチーズオムレツ カラフルこんにやくサラダさっぱりおろしあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ミックスビーズ、ミート ボール、ぎゅうにゅうな まクリーム、チーズオム レツ	パン、なたねあぶら、 じゃ がいも 、こむぎこ、さとう	にんにく 、セロリ、 たまね ぎ 、しめじ、にんじん、 ほう れんそう 、こんにやく、 キャベツ 、きゅうり、だ いこん	593kcal 22.6g
529(こんにやく)の日献立					

月平均栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 25.2g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

魚には、骨があります。



くにたち野菜使っています(木字)



5月14日(木) 国立駅開業100周年記念献立

国立駅は、2026年4月に開業100年を迎えました。
『赤い三角屋根』で親しまれてきた
旧国立駅舎にちなみ、赤い
こんにやくと三角のこんにやくを
使って炒め物を作ります。



5月22日(金) ペンギン来日111周年記念献立

1915年、日本の上野動物園にフンボルトペンギンがやって
きて飼育されてから、今年で111周年です。22日(金)の献立
は、ペンギンがよく食べる魚を使った料理と、南極の氷をイ
メージしたゼリーです。

5月20日(水) ローマ字の日献立

財団法人『日本のローマ字社』が設
立されたことを記念して制定されまし
た。ナポリタンは、献立名をNAPORI
TANとローマ字表記にし、アルファ
ベット型のマカロニを使って作ります。