



令和8年 5月 給食こんだて表

香春町学校給食センター

5月19日は
食育の日

日	曜	お知らせ	こんだて			おもな食品			ひとくちメモ
			牛乳	主食など	おかず	黄色の食品 熱や力のもとになる	赤色の食品 血や肉や骨になる	緑色の食品 体の調子をととのえる	
7	木	行事食 子どもの日	○	ごはん	わかげ汁 れんこん入りつくね ひじきの甘酢煮(柏餅)	こめ 米 ごま ごま油 砂糖 柏餅	ぎゅうにゅう 鶏肉 ひじき 豆腐 わかめ 油揚げ	にんじん 人参 こんにやく 枝豆 たけのこ 玉ねぎ ねぎ しいたけ	5月5日・こどもの日 5月5日はこどもの日で、こどもの成長と幸せを願いお祝いする行事です。端午の節句ともいいます。給食では、7日に、柏餅を予定しています。柏餅はかしわの葉が新芽が出るまで落ちないので子孫繁栄の意味を込めて食べられています。
8	金	行事食 八十八夜	○	茶飯	けんちん汁 豚肉と糸こんにやくのソテー (八女茶ムース)	こめ 米 砂糖 サラダ油	ぎゅうにゅう 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 八女茶ムース	糸こんにやく 人参 ねぎ ごぼう 生姜 大根 しめじ しいたけ	
11	月		○	麦ごはん	チキンカレー 海藻とツナのサラダ (後期のみ) 角チーズ	こめ 麦 じゃがいも サラダ油	ぎゅうにゅう 海藻 ツナ 鶏肉 チーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく レーズン	
12	火		○	ごはん	もずくのすまし汁 かつおの甘辛揚げ ブロッコリーのゆかりあえ	こめ 米 サラダ油 砂糖	ぎゅうにゅう かつお節 もずく かまぼこ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	
13	水	※後期 給食時間外 みかんジュース	○	ミルクねじりパン	和風山菜スパゲティ キャロットサラダ (後期のみ) 和風肉団子	ミルクねじりパン オリーブ油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう 豚肉 ツナ ベーコン	人参 とうもろこし しめじ きゅうり えのき 山菜 玉ねぎ ねぎ にんにく	☆15日 世界の料理・中華人民共和国 広い面積を有する中国では、多様な気候がその土地の独自の食文化を生み出しました。中国料理と言っても、地域によって調理法も様々です。大きく分けて、北京・上海・四川・広東に分けられます。給食では、四川料理の マーボー豆腐 を提供します。
14	木		○	ごはん	厚揚げとナスのみそ汁 さわらの照焼き	こめ 米 砂糖 じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら 厚揚げ みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす キャベツ	
15	金	世界の料理 中華人民共和国	○	麦ごはん	マーボー豆腐 きゅうりと人参の中華漬け (杏仁風プリン)	こめ 麦 砂糖 ごま油 ラー油 サラダ油 でん粉 杏仁風プリン	ぎゅうにゅう みそ 豆腐 豚肉	きゅうり 人参 たけのこ 玉ねぎ きくらげ ねぎ にんにく しょうが	
16	土	後期体育会 簡易給食 (キャロットパン、メロンパン、牛乳)							☆13日 郷土料理・宮崎県
18	月	後期体育会 振替休み	○	ごはん	春キャブのみそ汁 鶏肉のコーンフレーク焼き 豆とツナのサラダ	こめ 米 ノイック マヨネーズ 砂糖 サラダ油 コーンフレーク	ぎゅうにゅう 鶏肉 大豆 ツナ 豆腐 わかめ みそ	にんにく 枝豆 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ とうもろこし	チキン南蛮は、宮崎県延岡市の洋食店の賤い料理として作られたのが始まりとされています。
19	火		○	小松菜ごはん	大根と豚肉の煮物 さばのゆずみそ煮	こめ 米 砂糖 サラダ油	ぎゅうにゅう 油揚げ しらす ぼし さば 豚肉 厚揚げ	小松菜 人参 生姜 枝豆 大根	☆28日 郷土料理・長野県 山賊焼は、松本市や塩尻市を中心とする中信地方で親しまれる料理です。鶏肉1枚肉をたれに漬けて、片栗粉をまぶしてあげた料理です。名前の由来は諸説ありますが、山賊焼を「取り上げる」から、山賊焼とよばれるようになりました。
20	水		○	減量黒糖食パン	カレースープ ホキフライ 春野菜のサラダ	減糖食パン サラダ油 じゃがいも 砂糖	ぎゅうにゅう ホキフライ 豚肉 大豆	ブロッコリー 人参 枝豆 スナップエンドウ とうもろこし 玉ねぎ	
21	木		○	ごはん	親子丼の具 青菜ともやしをあえもの (後期のみ) 餃子②	こめ 米 砂糖 でん粉	ぎゅうにゅう 白す干 鶏肉 かまぼこ 卵	小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	
22	金	郷土料理 宮崎県	○	ごはん	ざぶ汁 チキン南蛮 (一食ノイック 別メニュー) 小松菜の磯辺和え	こめ 米 サラダ油 砂糖 じゃがいも ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう 鶏肉 のり 厚揚げ かまぼこ	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ かぼちゃ	5月2日は "八十八夜"です! 八十八夜とは、立春から数えて、88日目にあたる日のことです。春から初夏へと移り変わる季節です。この時期には、「新茶」が収穫されます。初物のお茶(=新茶)を飲むと、1年間無病息災で過ごすことができるといふ言い伝えもあり、昔から大切に飲まれてきました。8日に茶飯と八女茶を使った、 八女茶ムース を提供します。
25	月		○	ごはん	スンドップチゲ チャプチェ	こめ 米 春雨 サラダ油 砂糖	ぎゅうにゅう 豚肉 あさり 豆腐 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ キムチ 白菜 しめじ たら ねぎ	
26	火		○	ごはん	筑前煮 ブロッコリーのおかか和え (ひじきぱっぱ)	こめ 米 砂糖 里芋 サラダ油	ぎゅうにゅう かつお節 鶏肉 ひじきぱっぱ	ブロッコリー れんこん こんにやく ごぼう しいたけ 枝豆 人参	
27	水		○	パン	チリコンカン トマトオムレツ ポテトサラダ	パンパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう 卵 ハム 豚肉 レッドキドニー	人参 きゅうり 玉ねぎ セロリ トマト にんにく	
28	木	郷土料理 長野県	○	ごはん	きのこのみそ汁 山賊焼 (リンゴゼリー)	こめ 米 でん粉 小麦粉 サラダ油 りんごゼリー	ぎゅうにゅう 鶏肉 厚揚げ みそ	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ えのき ねぎ	香春・田川でとれる食材 ～地産地消～ 米 れんげ米 小松菜 玉ねぎ みそ 豆腐 キャベツ じゃがいも 大根 きゅうり
29	金		○	れんげ米ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしの生姜煮 たくあん和え	こめ 米 じゃがいも 砂糖	ぎゅうにゅう いわし かつお節 豚肉 厚揚げ	キャベツ きゅうり たくあん 人参 枝豆 こんにやく	

材料の都合により献立が変わることがあります。 ※ () の中の食材は、小袋で別つけです。