令和8年度5月分　小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

★年間もくひょう★
なかよく楽しく食事をしよう
☆5月のもくひょう☆
食事のマナーを身につけよう

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー（キロカロリー）	620	571
たんぱく質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 13～20	15
脂質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 20～30	29

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。また、旬の食材や地域の食材を取り入れた栄養満点の給食をたくさん食べて、健康な学校生活を送ってください。

★「アレルギー情報」はこちら　岸和田市 小学校 給食献立　検索

金

1　● ぎゅうにゅう
ごはん
■ こめ

マーボーどうふ
● ぶたにく
▲ つちしょうが
▲ にんにく
● とうふ
▲ あおねぎ
■ サラダあぶら
● あかみそ
■ かたくりこ
チキンブイヨン
テンメンジャン
トウバンジャン
りょうりしゅ
しょうゆ
しお

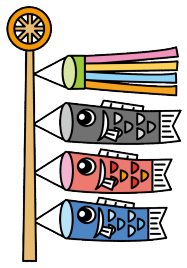
ちゅうかスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ ふともやし
▲ チンゲンサイ
▲ えのきたけ
とりがら
あおねぎ
つちしょうが
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

月

4
みどりの日

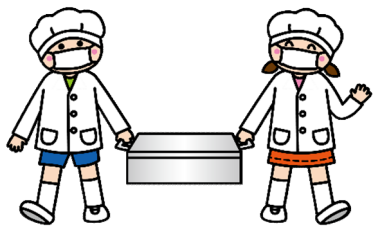
火

5
こどもの日



水

6
振替休日



木

7　● ぎゅうにゅう
■ オリーブパン

チキントマトシチュー
● とりにく
▲ にんにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
■ じゃがいも
▲ トマト（みずに）
■ にゅう・こむぎなしブラウンルウ
■ サラダあぶら
■ さとう
チキンブイヨン
ケチャップ
しょうゆ・こしょう
のうこうソース

フルーツミックス
▲ あまなつみかん（かんづめ）
▲ おうとう（かんづめ）
▲ りんご（かんづめ）

8　● ぎゅうにゅう
ごはん
■ こめ

▲ **やさいふりかけ**

かつおのたつたあげ
●■ かつおのたつたあげ
■ あぶら

すましじる
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ えのきたけ
● わかめ
▲ みつば
けずりぶし
だしこんぶ
うすくちしょうゆ
みりん・しお

11　● ぎゅうにゅう
ごはん
■ こめ

ドライカレーのぐ
● ぎゅうにく
▲ つちしょうが
▲ にんにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
▲ ピーマン
■ ひよこまめ
■ にゅう・こむぎなしカレールウ
▲ ホールコーン
■ サラダあぶら
カレーこ
チキンブイヨン
しょうゆ
ウスターソース
ケチャップ・しお

レタススープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ えのきたけ
▲ レタス
とりがら
セロリ
ローリエ
うすくちしょうゆ
しお・こしょう

12　● ぎゅうにゅう
とりめし
■ こめ
▲ ごぼう
● とりにく
■ さとう
しょうゆ
みりん
りょうりしゅ

ちくわとこんにゃくのいりに
● やきちくわ
▲ にんじん
▲ ピーマン
こんにゃく
■ サラダあぶら
■ さとう
しょうゆ

あつあげのみそしる
● あつあげ
▲ にんじん
▲ たまねぎ
■ じゃがいも
▲ ふともやし
▲ えのきたけ
▲ あおねぎ
● あかみそ
● しろみそ
けずりぶし

13　● ぎゅうにゅう
■ こくとうパン

いためビーフン
● ぶたにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ キャベツ
▲ にら
■ ビーフン
■ サラダあぶら
うすくちしょうゆ
オイスターソース
しお
こしょう

わかめスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ えのきたけ
▲ にら
● わかめ
とりがら
あおねぎ
つちしょうが
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

14　● ぎゅうにゅう
■ コッペパン

はっぽうさい
● ぶたにく
▲ つちしょうが
▲ にんじん
▲ たけのこ
▲ たまねぎ
▲ キャベツ
▲ ほししいたけ
▲ チンゲンサイ
■ サラダあぶら
■ かたくりこ
チキンブイヨン
りょうりしゅ
しょうゆ
しお
こしょう

だいずとごまじゃこのあげに
● だいず
● ほしちりめん
■ しろごま
■ かたくりこ
■ あぶら
■ さとう
しょうゆ

15　● ぎゅうにゅう
ごはん
■ こめ

● **あじつけのり**

にくじゃが
● ぎゅうにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
■ じゃがいも
▲ さんどまめ
いとこんにゃく
■ サラダあぶら
■ さとう
けずりぶし
みりん
しょうゆ

ツナとやさいのいためもの
● まぐろあぶらづけ
▲ キャベツ
▲ ホールコーン
■ サラダあぶら
しお
こしょう
しょうゆ

18　● ぎゅうにゅう
げんまいごはん
■ こめ
■ はつがげんまい

ハヤシライスのぐ
● ぎゅうにく
▲ にんにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
■ じゃがいも
▲ トマト（みずに）
▲ マッシュルーム
■ サラダあぶら
■ にゅう・こむぎなしブラウンルウ
▲ トマトピューレ
■ さとう
あかワイン
チキンブイヨン
のうこうソース
ケチャップ
しょうゆ
こしょう

キャベツとコーンのソテー
▲ キャベツ
▲ ホールコーン
■ サラダあぶら
しお
こしょう

19　● ぎゅうにゅう
さくらごはん
■ こめ
しょうゆ・りょうりしゅ

くろはんぺんのフライ
●■ くろはんぺんのフライ
■ あぶら

おざく
● ぶたにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ ごぼう
■ さといも
▲ あおねぎ
こんにゃく
■ さとう
けずりぶし
しょうゆ
うすくちしょうゆ
みりん・しお

■ **おちゃプリン**

日本全国味めぐり⑬
～静岡県～

20　● のむヨーグルト
■ こめこパン

ベーコンとしんじゃがしんたまのオーブンやき
● ベーコン
■ じゃがいも
▲ たまねぎ
▲ パセリ
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

パンプキンスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ かぼちゃ
▲ かぼちゃペースト
■ にゅう・こむぎなしホワイトルウ
▲ パセリ
とりがら
セロリ
ローリエ
しお・こしょう

21　● ぎゅうにゅう
■ コッペパン

▲■ **いちごジャム**

ホキのバジルふうみやき
● ホキ
▲ たまねぎ
▲ バジル
■ オリーブオイル
しお
こしょう

ミネストローネ
● ぎゅうにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ キャベツ
▲ トマト（みずに）
■ こめこマカロニ（ほし）
■ オリーブオイル
とりがら
セロリ
ローリエ
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

22　● ぎゅうにゅう
ごはん
■ こめ

● **ひじきのりのつくだに**

こうやどうふのにもの
● こうやどうふ
▲ にんじん
▲ きぬさや
■ さとう
けずりぶし
うすくちしょうゆ
しお

ぶたじる
● ぶたにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ キャベツ
▲ ふともやし
▲ あおねぎ
● あかみそ
にぼし

25　● ぎゅうにゅう
ごはん
■ こめ

さばのみそに
● さば
▲ つちしょうが
● しろみそ
● あかみそ
■ さとう
しょうゆ
みりん

さわにわん
● ぶたにく
▲ ごぼう
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ えのきたけ
▲ みつば
けずりぶし
だしこんぶ
うすくちしょうゆ
みりん
しお
こしょう

26　● ぎゅうにゅう
ごはん
■ こめ

タコライスのぐ
● ぶたにく
▲ にんにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
▲ トマト（みずに）
■ サラダあぶら
ケチャップ
ウスターソース
しお・こしょう
チリパウダー

● **スライスチーズ**

もずくスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ えのきたけ
▲ チンゲンサイ
● もずく
とりがら
あおねぎ
つちしょうが
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

27　● ぎゅうにゅう
■ コッペパン

にくやさいいため
● ぎゅうにく
▲ にんにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ キャベツ
▲ ピーマン
■ サラダあぶら
■ さとう
しょうゆ
しお
こしょう

フォー
● とりにく
▲ にんじん
▲ ふともやし
▲ チンゲンサイ
▲ にら
■ フォー
とりがら
あおねぎ
つちしょうが
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

28　● ぎゅうにゅう
■ コッペパン

チキンナゲット
●■ チキンナゲット
■ あぶら

キャベツぞえ
▲ キャベツ
しお
こしょう

コーンスープ
● ベーコン
▲ にんじん
▲ たまねぎ
■ じゃがいも
▲ ホールコーン
▲ クリームコーン
■ にゅう・こむぎなしホワイトルウ
▲ パセリ
とりがら
セロリ
ローリエ
しお
こしょう

29　● ぎゅうにゅう
ごはん
■ こめ

くきわかめのあまからに
● ぎゅうにく
● くきわかめ
■ サラダあぶら
■ さとう
みりん
しょうゆ

ぶたにくとまるてんのにもの
● ぶたにく
● まるてん
▲ たまねぎ
▲ さんどまめ
■ さとう
けずりぶし
みりん
うすくちしょうゆ

みそしる
▲ にんじん
▲ たまねぎ
■ じゃがいも
▲ キャベツ
▲ ふともやし
▲ あおねぎ
● あかみそ
● しろみそ
けずりぶし

■・・き（ちからやねつになる）●・・あか（からだのにくや、ち、ほねになる）▲・・みどり（からだのちょうしをととのえる）

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。