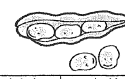


令和8年度5月



学校給食献立予定表



★5月給食目標★
「正しい食事のマナーを身に付けよう」
安芸市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだて名	黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに鉄をつくのもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるのもとになる		エネルギー 値 kcal たんぱく 質 g	糖 質 g	脂 質 g	塩 分 g	小 中	ひとこと メッセージ
		牛乳 たんぱく質が多い	植物油が多い	たんぱく質が多い	無糖質が多い	緑黄色野菜	葉色やさいなど						
1 (金)	にくみそじきどん ポトフ てづくりフルーツゼリー	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 ワインナー	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	727 23.7	989 21.9	21.0 24.3	0.0	小 中	調理員さんが「てづくり」する 作る「手作りフルーツゼリー」の 登場です。
7 (木)	とりにくのからあげ ゆかりあえ ポテトスープ	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ きゅうり	698 21.1	807 21.2	20.1 28.6	0.0	小 中	5月の給食目標は「正しい食事の マナーを身に付けよう」です。マ ナーを守って楽しい給食時間にし ましょう。
8 (水)	さんざいごもくずし アスパラサラダ すりみじる かしわもち	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 さとう	無糖質 さとう	緑黄色野菜 アスパラガス	葉色やさい たまねぎ コーン	619 14.4	715 16.1	14.4 16.1	0.0	小 中	5月5日は「子どもの日」です。み ごさんの健康を願って「山菜五目 ずし」を作ります。芋が旬、茹か ねでとれたおいしい山菜です。
11 (月)	ごはん ぶたにくのからあげ ニラとまゆのりあえ なすとベーコンのスープ	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	609 17.7	729 20.3	20.3	0.0	小 中	高知県の特産品である「にら」と 「なす」を使った献立です。なす の糖質が低く、たんぱく質が豊富 で、食べられる野菜を増やして いきます。
12 (火)	おやこんぶり きりぼしだいごんのちゅうかあえ きんぎょのこもの	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 さとう	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	671 20.2	800 21.2	21.2 21.2	0.0	小 中	「おやこんぶり」は、たんぱく質を 多く含む大豆を、油を少なく 煮て作る健康な大豆です。残さず 食べて腸を元気にしましょう。
13 (水)	えんどうごはん とりにくのマスタードやき きゅうりのゆずづけ キャベツとコーンのスープ	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	592 18.5	700 20.0	20.0 21.9	0.0	小 中	高知県でとれた旬の「えんどうま め」。全小中学校で毎食がさや わきでいただきます。よろしくお願 いします。
14 (木)	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため ナムル じゃこアーモンド	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	695 22.2	798 22.5	22.5	0.0	小 中	【ひとこと】毎月15日は「じゃ この日」です。成長期のみなさん に必要なたんぱく質である「カルシ ウム」がたっぷり含まれています。よ くかんで食べてください。
15 (金)	きのことりとりにくのかレー コーンサラダ きよみオレング	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	617 19.3	740 22.8	22.8 13.9	0.0	小 中	デザートに和歌山県産の精美オ レングが登場します。おいしいオ レングを味わって食べましょう。
18 (月)	ごはん すきやきぶやのもの なすのたたき こんぶふりかけ	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	673 21.9	809 22.5	22.5 13.9	0.0	小 中	【なすの日】毎月17日は「なす の日」です。安芸市の新鮮ななす を使って、なすのたたきを作りま す。安芸の特産品を食べていま す。

日 (曜日)	こんだて名	黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに鉄をつくのもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるのもとになる		エネルギー 値 kcal たんぱく 質 g	糖 質 g	脂 質 g	塩 分 g	小 中	ひとこと メッセージ
		牛乳 たんぱく質が多い	植物油が多い	たんぱく質が多い	無糖質が多い	緑黄色野菜	葉色やさいなど						
19 (火)	ごはん さばのみそに おかあえ ちくわのすましる	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 さとう	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	618 20.6	728 20.6	20.6	0.0	小 中	【食育の日】毎月19日は「食育 の日」です。安芸市の専ら高知 産の新鮮なさばを届けたくれま す。
20 (水)	セルフハンバーガー ポイルキャベツ かぼちゃのポタージュ	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	642 22.3	800 23.5	23.5	0.0	小 中	自分でカップハンバーガーにハンバーグ を自分で食べる「セルフハン バーガー」の登場です。
21 (木)	ひじきごはん イカのかりんあげ はくさいのあまずけ こなつ	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	629 22.3	744 23.4	23.4	0.0	小 中	安芸市の特産品である「しゅう じょう」が、おにぎりや食べられる ように、小さめにカットしていま す。うす皮でとろとろと食べましょ う。2人2切れです。
22 (金)	ビビンバ やさいスープ ぶどうゼリー かつおごはん ポテトサラダ さわにわん	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	679 23.7	804 23.7	23.7	0.0	小 中	今日は野菜たっぷり献立です。野 菜には、ビタミンやミネラル、食物 せんが「多く含まれています。残 さず食べましょう。
25 (月)	ごはん にくどうふ ごしきあえ あげごぼろごまがらめ のりつくだに	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	698 22.5	800 23.5	23.5	0.0	小 中	【ひとこと】毎月15日は「じゃ この日」です。成長期のみなさん に必要なたんぱく質である「カルシ ウム」がたっぷり含まれています。よ くかんで食べてください。
26 (火)	ごはん にくどうふ ごしきあえ あげごぼろごまがらめ のりつくだに	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	698 22.5	800 23.5	23.5	0.0	小 中	【ひとこと】毎月15日は「じゃ この日」です。成長期のみなさん に必要なたんぱく質である「カルシ ウム」がたっぷり含まれています。よ くかんで食べてください。
27 (水)	ぶたにくチン ビーンズサラダ わかめスープ	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	633 22.7	781 22.7	22.7	0.0	小 中	毎日、ごはんを食べることがで きますか? ごはんをしっかりと 食べて、成長に役立ちます。残 さず、残さず残さず残さず残さず 残さず残さず残さず残さず残さず
28 (木)	ごはん とりにくのかレー はりはりづけ ぶたにくとだいごのみそだき	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	721 23.4	882 23.7	23.7	0.0	小 中	はりはりづけは、切りし大根を 使ったお漬物のこと。かおと 「はりはり」が、お漬物の、食感が いいお漬物です。歯を強くしてお いしく仕上げます。
29 (金)	ごはん すきやきぶやのもの はうれんそうのサラダ てづくりおやかし	牛乳 さとう	植物油 さとう	たんぱく質 鶏肉	無糖質 さとう	緑黄色野菜 にんじん	葉色やさい たまねぎ しょうが	731 21.5	873 25.2	25.2 18.4	0.0	小 中	今も「給食」の季節がやってき ました。手作りサラダに新鮮な 「はうれんそう」をプラスしま す。

※食料の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承ください。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

給食では、毎月17日前後に、なすの料理が登場します!

★安芸のなすキャクスター★

毎月15日は「じゃこの日」毎月おひるの料理が登場します!

◆給食費のお知らせ◆ ※いづれも安芸市に住所を有する児童・生徒が対象(令和8年4月から)

※小学生は無償化: 給食費改定後の月額6,500円のうち、国の制度で月額5,200円、市の制度で、300円負担し、保護者負担額を0円にします。

※中学生は負担額(概ね): 給食費改定後の月額7,000円のうち、市の制度で、1,900円負担し、保護者の負担はこれまでと同じ月額5,100円に(概ね)です。

【安芸市産のたけもの】
ごめいゆのす・なす・小夏
ピーマン・えんどうまめ

【栄養量の基準】
(小学生) 450kcal 250kcal
21-23g 27-42g
14.0g 18.4g
(中学生) 550kcal 250kcal
21-23g 27-42g
14.0g 18.4g

【栄養量の基準】
(小学生) 450kcal 250kcal
21-23g 27-42g
14.0g 18.4g
(中学生) 550kcal 250kcal
21-23g 27-42g
14.0g 18.4g