

# 5月こんだてよていひょう

令和8年5月  
釜石市学校給食センター


日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
1(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		568	730	kcal
	てつわんぎょうざ(小2こ 中3こ)	とりにく だいず	ひじき	にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう	ごまあぶら	20.5	25.1	g
	あつあげのそぼろに	とりにく あつあげ		にんじん	しょうが えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら	17.0	19.8	g
	きりほしだいごんのみそしる	みそ	わかめ	にんじん こまつな	きりほしだいごん えのきだけ ねぎ	じゃがいも		1.7	2.1	g
7(木)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン	こくとう	604	730	kcal
	チーズふうソースいりハンバーグ	とりにく ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	20.9	24.7	g
	キャロットラペ			にんじん	キャベツ れんぞん レモン	さとう	オリーブゆ	18.1	20.6	g
	おじゃがもちボールとマロニーのスープ			ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも マロニー		2.6	3.2	g
8(金)	わかめごはん / 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん さとう		597	757	kcal
	かつおフライ	かつお				パンこ こむぎこ	あぶら	21.6	27.3	g
	なめだけあえ			ほうれんそう にんじん	えのきだけ もやし	さとう		16.3	18.3	g
	ひきなじる	みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいごん ねぎ			2.4	2.9	g
	こどものひミニたいやき	あずき	<b>こどもの日こんだて</b>				こむぎこ さとう	あぶら		
11(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		533	670	kcal
	ピーマンのにくみそどんのぐ	ふたにく みそ		ピーマン あかピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ		22.6	26.8	g
	いそべあえ		のり	ほうれんそう	もやし えのきだけ	さとう		16.1	17.9	g
	けんちんじる		ごんぶ	にんじん	だいごん ごぼう ほししいだけ ねぎ	ごんにゃく		2.5	2.9	g
12(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		634	778	kcal
	チョコクリーム		れん乳			みずあめ さとう	ココア	24.7	30.7	g
	しおこうじチキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら	26.1	30.8	g
	かみかみこんさいサラダ	とりにく	ひじき	にんじん	れんこん ごぼう		ごま	2.8	3.5	g
	こまつなのコンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい					
13(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		520	671	kcal
	かみかみごぼうハンバーグ	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう パンこ	あぶら	22.3	27.6	g
	たけのこはまちどりさけフレクのうまに	サケ		にんじん さやいんげん	だいごん たけのこ	ごんにゃく さとう かたくりこ		13.4	15.3	g
	ピリからみそしる	ふたにく みそ		こまつな にんじん	はくさい しめじ にんにく しょうが	じゃがいも	バター	2.1	2.7	g
14(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		551	681	kcal
	マッシュポテトのグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら マーガリン	20.8	24.9	g
	チキンサラダ	とりにく		ほうれんそう	キャベツ きゅうり			20.5	23.9	g
	むぎいりミネストローネ	ベーコン		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ むぎ	オリーブゆ	2.5	3.1	g
15(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		547	676	kcal
	いわしのおろしに	いわし みそ			だいごん	さとう		24.2	27.6	g
	そぼろひじき	ふたにく だいず	ひじき	にんじん グリーンピース		さとう	あぶら ごま	16.4	17.8	g
	わかじゃがじる	みそ	わかめ		はくさい ねぎ	ふ じゃがいも		1.8	2.1	g
18(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		568	712	kcal
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	とうにゅう	わかめ くきわかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	さとう こめこ もちこ	あぶら	20.3	24.0	g
	にくじゃが	ふたにく		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも ごんにゃく さとう	あぶら	19.0	21.3	g
	キャベツのみそしる	みそ		こまつな にんじん	ごぼう キャベツ ねぎ			2.0	2.4	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)

# 5月こんだてよていひょう

令和8年5月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
18(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		596	755	kcal
	コーンとだいずのメンチカツ	とりにく だいず				とうもろこし たまねぎ	さとう こめこ	27.1	34.0	g
	おいシーサラダ		めかぶ わかめ くきわかめ こんぶ ふのり しろとさかのり あかとさかのり あかのり	にんじん		きゅうり レモン		26.7	33.3	g
	チーズとたまごのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	ほうれんそう パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		2.9	3.6	g
20(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		568	737	kcal
	さばのうめそやき	さば みそ				うめ りんご しょうが	さとう	25.8	33.0	g
	きりぼしだいこんのソースいため	ぶたにく		にんじん		きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	さとう	19.6	24.1	g
	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん		なめこ ほうさい ねぎ		1.8	2.2	g
21(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		578	705	kcal
	あらびきポロニアステーキ	とりにく ぶたにく				にんにく		27.8	33.3	g
	コールスローサラダ	ハム				キャベツ きゅうり		19.6	22.7	g
	かぼちゃのこめこシチュー	とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめこ	バター	2.6	3.2	g
オレンジ					オレンジ					
22(金)	にくやさいあなかげうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん		たまねぎ ほうさい まいたけ しめじ ほししいたけ ねぎ	うどん かたくりこ	698	802	kcal
	牛乳		牛乳					25.3	28.7	g
	いろどりやさいかきあげ	だいず		にんじん こまつな	たまねぎ どうもろこし ごぼう	さつまいも こめこ	あぶら こめあぶら	27.6	30.3	g
	フルーツしらたま				りんご もも ようなし	もちこめこ さとう		2.1	2.5	g
25(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		683	822	kcal
	さんまのカミカミかばやきふう	さんま				かたくりこ さとう	あぶら	27.8	31.3	g
	ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん		えだまめ たけのこ	こんにゃく さとう かたくりこ	29.5	31.5	g
	さんさいひつつみ	とりにく				だいこん わらび ほししいたけ ごぼう ねぎ	ごむぎこ	2.0	2.3	g
28(火)	よこわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		620	730	kcal
	ホットドッグふうハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト		たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	25.4	28.8	g
	ポテ・ポテサラダ					きゅうり レーズン	じゃがいも さつまいも	23.2	25.7	g
	チキンスープ	とりにく		にんじん		たまねぎ キャベツ えのきだけ		2.6	3.1	g
27(水)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		858	1058	kcal
	ぶたひきにくとだいずのキーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん ブロッコリー		たまねぎ どうもろこし にんにく	じゃがいも	25.0	29.6	g
	げんきいっぱいオムレツ	たまご ウインナー	あおさこ				じゃがいも さとう	26.2	31.4	g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト			りんご もも ようなし	さとう	2.2	2.5	g
28(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		641	774	kcal
	ツナサンドのく	ツナ				キャベツ きゅうり レモン	さとう	29.7	35.3	g
	とうふボールのトマトにこみ	とりにく とうふ ぶたにく だいず		トマト		たまねぎ	パンこ マカロニ さとう	25.0	28.9	g
	ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン たまご	わかめ	にんじん		とうもろこし ねぎ	かたくりこ	2.9	3.6	g
29(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		561	732	kcal
	ジャンボにくだんご(小2こ 中3こ)	とりにく ぶたにく				たまねぎ しょうが	パンこ さとう	21.9	27.3	g
	くきわかめとごぼうのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ	こんにゃく さとう	あぶら	16.8	20.1	g
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		こまつな にんじん		ほうさい ねぎ	じゃがいも	2.6	3.4	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)