



5月こんだて表



令和8年5月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
1金		牛乳	ご飯	かつおのみそがらめ キャベツのゆかりあえ すまし汁 かしわもち	かつお みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 米 砂糖 かしわもち	油 ごま	キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ 端午の節句献立	
7木		牛乳	中華めん	しょうゆラーメン汁 焼きぎょうざ ピリ辛きゅうり	豚肉 かまぼこ ぎょうざ	牛乳 中華めん 砂糖	ごま油	にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん ねぎ きゅうり	
8金		牛乳	たけのこ ご飯	五目厚焼き玉子 豚汁	鶏肉 油揚げ 厚焼き玉子 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 米		たけのこ にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 ねぎ 図書コラボ給食「ふしぎなたけのこ」	
11月		牛乳	素ご飯	ピビンバ わかめスープ	牛肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖	油 ごま油 ごま油	小松菜 もやし にんにく たまねぎ しめじ にんじん
12火		牛乳	きなこ 揚げ パン	キャベツサラダ ポークビーンズ	きな粉 豚肉 大豆	牛乳 パン 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング オリーブ油	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん トマト にんにく	
13水		牛乳	ご飯	さけの香味ソースかけ ごぼうのしじしき和え かきたま汁	さけ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 砂糖 でんぷん ひじき でんぷん	マヨネーズタイプドレッシング 小麦	白ねぎ にんにく しょうが ごぼう 赤こんにゃく 小松菜 たまねぎ にんじん ねぎ ひのちやんの日	
18月		牛乳	ご飯	日野菜コロッケ キャベツと豚肉のみそ炒め けんちん汁	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 米 日野菜コロッケ でんぷん さといも	油 油 油	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
19火		牛乳	コッペ パン	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ グリーンピースのクリームスープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 パン マーマレード じゃがいも	ドレッシング ホワイトルウ	キャベツ きゅうり にんじん グリーンピース たまねぎ にんじん	
20水		牛乳	ご飯	あじのカレーマヨ焼き もやしのかつお和え 白玉汁	あじ かつおぶし 鶏肉	牛乳 米 白玉	マヨネーズタイプドレッシング	小松菜 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	
21木		牛乳	ソフト めん	ソーキそば風汁 サーターアングギー フロッキーサラダ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 米 ソフトめん ホットケーキミックス 小麦粉 黒砂糖	油 ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ 沖縄県の献立 ブロッコリー とうもろこし	
22金		牛乳	素ご飯	さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 米 大麦 砂糖	ごま ごま油	ごぼう 赤こんにゃく さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	
25月		牛乳	素ご飯	鶏のからあげ もやしのナムル 春雨スープ	鶏肉	牛乳 米 大麦 でんぷん 春雨	油 ドレッシング	にんにく しょうが もやし 小松菜 チンゲンサイ たまねぎ にんじん	
26火		牛乳	ミニ コッペ パン	スパゲティ+ポリタン イタリアンサラダ	ウインナー	牛乳 パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	たまねぎ ピーマン にんじん トマト にんにく キャベツ とうもろこし	
27水		牛乳	ご飯	さわらの電田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 さつまい	さわら かまぼこ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	しょうが きゅうり にんじん 大根 こんにゃく ねぎ	
28木		牛乳	素ご飯	ハヤシライス 日野菜のポテトサラダ	豚肉	牛乳 米 大麦 じゃがいも	ハヤシルウ 油 マヨネーズタイプドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト 日野菜 とうもろこし きゅうり	
29金		牛乳	素ご飯	にら入り卵焼き トッポギ 中華スープ	卵 ツナ おから 鶏肉	牛乳 米 大麦 トッポギ 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	にら にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし ねぎ	

※5月14日(木)・15日(金)は春季総体のため給食がありません。
★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
●スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い：5月分の給食費の口座振替日は、6月1日(金)です。5月分の再振替日は、6月15日(月)です。口座残高の確認をお願いします。

たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこのを、ご家庭で調理しようと思ったときに、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてよいかわれたことはありますか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。

