

# 令和8年5月分学校給食基準献立予定表



## Aブロック

日/曜	こんだて名	体内での働きと材料の種類			調味料など	平均栄養価	
		(黄) おもに働く 力になる	(赤) おもに体を つくる	(緑) おもに体の 調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐の揚げ煮 五目汁	米 かたくり粉 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 凍り豆腐 油揚げ	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし 小松菜	しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩	692	25.2
7 (木)	ツナそぼろずし 牛乳 おひたし	米 麦 油 ごま さとう	ツナ 凍り豆腐 牛乳	にんじん しょうが キャベツ 小松菜	酒 塩 酢 しょうゆ みりん	630	22.2
8 (金)	スタミナチャーハン 牛乳 とり肉のから揚げ 塩ナムル	米 麦 油 さとう ごま油 かたくり粉	ぶた肉 たまご 牛乳 とり肉	にんじん しょうが 長ねぎ にんにく グリーンピース もやし 小松菜	酒 濃縮スープ 塩 しょうゆ コチジャン こしょう ワイン 酢	617	26.8
11 (月)	黒パン 牛乳 じゃがいものクリーム煮 ごまドレッシングサラダ	パン じゃがいも バター ごま油 小麦粉 ごま 油 さとう サラダ油	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	濃縮スープ 塩 こしょう ワイン ローリエ 酢 しょうゆ	631	26.6
12 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐のごまみそあ え さっぱりあえ	米 麦 油 かたくり粉 さとう ごま	牛乳 とり肉 凍り豆腐 みそ	しょうが キャベツ にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 塩 酢	659	23.5
13 (水)	マーボー生揚げ丼 牛乳 ★かきたま春雨スープ	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 緑豆はるさめ	生揚げ ぶたひき肉 みそ 牛乳 とり肉 たまご	しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜	しょうゆ 豆板醤 濃縮スープ 塩	659	27.5
14 (木)	チーズパン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ ワンタンスープ	パン 油 さとう かたくり粉 ウェーブワンタン	牛乳 肉だんご ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	酢 しょうゆ 濃縮スープ 塩 こしょう	598	28.1
15 (金)	カレースパゲッティ 牛乳 ミックスフルーツ	スパゲッティ サラダ油 油 米粉 ぶどうダイスゼリー	ぶたひき肉 大豆ミート 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ みかん缶 グリーンピース りんご缶	塩 カレー粉 濃縮スープ トマトケチャップ ソース	621	24.1
18 (月)	黒パン 牛乳 ミートソースグラタン フレンチサラダ	パン マカロニ 油 さとう 小麦粉 サラダ油	牛乳 チーズ ぶたひき肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ コーン	塩 濃縮スープ ソース トマトケチャップ 酢 デミグラスソース こしょう からし粉	650	26.5
19 (火)	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	とり肉 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	酒 カレー粉 濃縮スープ 塩 トマトケチャップ ソース しょうゆ ローリエ	648	21.4
20 (水)	ごはん 牛乳 あじのたれカツ みそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 さとう	牛乳 あじ 油揚げ みそ	にんじん だいこん 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん かつお節	602	21.3
21 (木)	ぶどうパン 牛乳 とり肉のマヨネーズ焼き ABCスープ	パン じゃがいも 卵めきマヨネーズ マカロニ	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう ワイン 乾燥パセリ 濃縮スープ	587	28.0
22 (金)	豚すき丼 牛乳 もやしのあえもの 豆乳バニラだいふく	米 麦 油 しらたき さとう ごま 豆乳バニラだいふく	ぶた肉 凍り豆腐 牛乳	にんじん 長ねぎ はくさい もやし 小松菜	酒 しょうゆ	638	22.9

★印は新献立

◎ 地場産物の使用予定

22日(金) 豚すき丼：豚肉 神奈川産




日/曜	こんだて名	体内での働きと材料の種類			調味料など	平均栄養価	
		(黄) おもに働く カになる	(赤) おもに体を つくる	(緑) おもに体の 調子をとのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
25 (月)	食パン 牛乳 ツナソース ビーフンスープ	パン 油 さとう 米粉 ビーフン	牛乳 ツナ とり肉	たまねぎ にんじん もやし 小松菜	塩 こしょう トマトケチャップ ソース チリパウダー 濃縮スープ	587	25.7
26 (火)	たけのごはん 牛乳 いわしのこはく揚げ ごまあえ	米 麦 かたくり粉 油 ごま さとう	油揚げ 牛乳 いわし みそ	たけのこ しょうが キャベツ にんじん ほうれん草	酒 しょうゆ 塩 かつお節	563	19.3
27 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め ナムル	米 油 トクク さとう かたくり粉 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ 豆板醤	606	23.3
28 (木)	タイ風焼きそば 牛乳 揚げ大豆 ヨーグルト	むしめん 油 さとう かたくり粉	ぶた肉 牛乳 大豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら	しょうゆ こしょう トマトケチャップ オイスターソース 塩	580	27.1
29 (金)	とり肉のてり煮丼 牛乳 ごまマヨネーズサラダ	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま 卵めきマヨネーズ	とり肉 牛乳	たまねぎ 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜	酒 しょうゆ みりん からし粉 酢	606	25.0

学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがあります。




5月5日は「こどもの日」。こどもをだいにし、こどもの幸せを祈る大切な一日です。もともと、「端午の節句」として、ずっと昔に中国ではじまり、日本では平安時代からいまでも受け継がれています。こどもの健やかな成長と幸せを願い、五月人形やこいのぼりを飾ります。ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

### ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

### かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

◎ 加工食品の食物アレルギー原因食物について

献立名	食材名	特定原材料								特定原材料に準ずるもの
		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	
ぶどうパン	パン		○	○						大豆
チーズパン	パン		○	○						大豆
黒パン	パン		○	○						大豆
食パン	パン		○	○						大豆
タイ風焼きそば	むしめん			○						大豆
肉団子の甘酢あんかけ	肉だんご									大豆・鶏肉・豚肉
ミックスフルーツ	ぶどうアイスゼリー									
豆乳パニラだいふく	豆乳パニラだいふく									大豆
ヨーグルト	ヨーグルト		○							

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載しています。

横須賀市教育委員会学校食育課

〒238-0032 横須賀市平作5-28-10

電話 046-850-1274 (給食運営担当) 046-850-1272 (給食費管理担当)