

※今月は、倉道の斉藤淑子さんの「葉たまねぎ」を使う予定です。

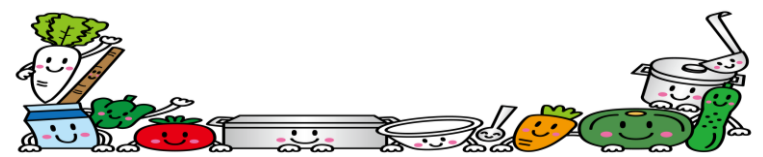


# 5月予定献立表

## 河東地区学校給食センター

日曜	主食	牛乳	おかず ※園は後期課程のみ、つきます	血や肉や骨の もことになる		体の調子をよくする		熱や力の もことになる		お知らせ	栄養価 (幼) (前) (後)			給食お休みの お知らせ (家庭でとり たい食品)
				赤	緑	黄	赤	緑	黄		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1 金	スパゲティ		ミートソース ○ にくだんご 幼1こ・前2こ・後3こ まめまめサラダ	ぶたにく だいす とりにく ツナ にくだんご(卵無)	乳類・小魚 こなチーズ	緑黄色野菜 にんじん トマトかん	淡色野菜・果物 たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	穀類・いも類 めん きびさとう	油脂類 米サラダあぶら	連休中も生活リズ ムをくずさずに、食 事の時間を守りまし ょう。	630 29.2 18.1 342 1.9 4.0	744 34.9 21.9 347 2.4 6.0	983 45.7 25.9 409 3.4 8.2	海藻類
7 木	ごはん		ビーンズカレーライス ○ コールスローサラダ フルーツポンチ	だいす とりにく	乳類・小魚 チーズ ひじき ヨーグルト	緑黄色野菜 にんじん	淡色野菜・果物 たまねぎ キャベツ パナナ きゅうり ごぼう みかん缶 夏みかん缶 りんご缶 もも缶	穀類・いも類 米 きびさとう じゃがいも はちみつ	油脂類 米サラダあぶら	早寝・早起き・朝 ごはんを心がけまし ょう。	594 19.6 17.2 303 5.3 2.0	731 23.7 19.5 316 5.7 2.8	880 26.9 22.0 338 8.6 3.1	だいす
8 金	ちゅうかめん		<b>いい歯の日献立</b> ○ しおもやしラーメンスープ カリポリスナック そくせきづけ	ぶたにく とりにく だいす	乳類・小魚 ちりめんじゃこ	緑黄色野菜 にんじん にら	淡色野菜・果物 もやし メンマ きくらげ きゅうり キャベツ たくあん	穀類・いも類 めん さつまいも きびさとう みずあめ	油脂類 菜種油 ごま	おうちでも、野菜 たっぷり食べまし ょう。	599 24.1 18.0 305 1.4 3.5	675 26.1 19.7 324 1.7 4.1	881 34.3 23.2 343 2.1 4.9	
11 月	キャロット ライス		パンプキンロール 1こ ○ グリーンサラダ ワントンスープ 後のみゼリー	ぶたにく	乳類・小魚	緑黄色野菜 にんじん にら ブロッコリー かぼちゃ	淡色野菜・果物 きゅうり キャベツ しいたけ はくさい メンマ	穀類・いも類 米 後ゼリー こむぎこ ワントン	油脂類 菜種油 米サラダあぶら	連休中の食事は、 栄養バランスよく食 べることができまし ょう。	463 15.1 14.9 278 2.2 2.2	551 17.5 15.7 287 2.5 2.8	677 19.7 17.0 298 4.2 3.4	こざかな
12 火	ごはん		<b>アセロラの日</b> ○ パオズ 幼1こ・前2こ マーボーもやし みそスープ 前のみゼリー	バオズ とうふ ぶたにく とりにく	乳類・小魚	緑黄色野菜 にんじん にら こまつな	淡色野菜・果物 もやし はくさい だいこん はたまねぎ しいたけ	穀類・いも類 こめ かたくりこ きびさとう 前ゼリー	油脂類 ごまあぶら 米サラダあぶら	アセロラの収穫が 始まる最初の月のた め。産地は沖縄県。	514 22.9 17.0 303 1.9 3.0	635 25.5 17.9 312 3.5 3.3		河東学園 後期
13 水	ツナごはん		オムレツ(ケチャップ) ○ マカロニサラダ すましじる	オムレツ ハム ツナ とうふ	乳類・小魚 チーズ	緑黄色野菜 にんじん こまつな	淡色野菜・果物 きゅうり コーン えのきたけ	穀類・いも類 こめ まめふ きびさとう じゃがいも	油脂類 米サラダあぶら エッグフリー マヨネーズ	後期が給食なしの ため、少し手のかけ た献立です。	531 20.1 20.4 309 1.8 2.6	678 24.5 25.3 337 2.5 3.2		河東学園 後期
14 木	ごはん		あじのピザやき ○ きんぴらごぼう みそしる	あじ さつまあげ あぶらあげ	乳類・小魚	緑黄色野菜 にんじん こまつな	淡色野菜・果物 ごぼう こんにゃく だいこん	穀類・いも類 こめ きびさとう じゃがいも	油脂類 米サラダあぶら エッグフリー マヨネーズ	魚が高価な値段で す。骨がないので よくかんで食べよ う。	487 21.6 14.9 303 1.7 1.8	574 27.1 15.7 370 2.5 2.3		河東学園 後期
15 金	うどん		とりなんばんめんスープ ○ ささかまほこのいそべあげ ごまネーズあえ	とりにく なると ささかまほこ	乳類・小魚 ひじき あおのり	緑黄色野菜 にんじん こまつな	淡色野菜・果物 だいこん はたまねぎ しいたけ キャベツ コーン きゅうり きりぼしだいこん	穀類・いも類 めん てんぷらこ (卵なし) 菜種油	油脂類 ごま エッグフリー マヨネーズ	麺の加工は、喜多 方の五十嵐製麺所 です。	558 23.6 16.3 309 1.8 2.5	640 28.0 19.0 324 4.2 3.2	831 34.4 21.5 348 5.1 3.9	いもるい
18 月	発芽玄米入り ごはん		<b>いい歯の日献立</b> ○ とりにくのマヨネーズやき ごもくまめ しおとんじる	とりにく ぶたにく だいす うちまめ さつまあげ	乳類・小魚 こんぶ	緑黄色野菜 にんじん にら	淡色野菜・果物 だいこん ごぼう こんにゃく はたまねぎ	穀類・いも類 こめ げんまい じゃがいも きびさとう	油脂類 ごまあぶら エッグフリー マヨネーズ	発芽米には、 GABAが含まれス レスを軽減しま す。	523 25.9 16.9 286 1.3 2.0	655 33.3 19.6 296 1.8 2.6	772 37.6 21.8 316 2.2 3.0	きのこるい
19 火	紫黒米入り ご飯・ごま塩		<b>かわわん献立</b> <b>マッスルパープル運動</b> ○ ハンバーグバーベキューソース ゆかりづけ やさいスープ ミニゼリー	ハンバーグ (卵なし) ベーコン (卵なし) とりにく	乳類・小魚	緑黄色野菜 にんじん にら	淡色野菜・果物 紫黒米 紫キャベツ キャベツ だいこん なす だいこん はたまねぎ アップルソース	穀類・いも類 こめ 紫黒米 じゃがいも ミニゼリー	油脂類 ごま	たくさん体を動かし て心も体もパワーア ップ。元気な体を つくるよ。	528 19.3 16.7 401 2.8 4.2	656 23.8 19.5 455 4.0 5.3	816 29.3 24.4 555 8.0 7.5	毎月19日 食育の日
20 水	はちみつ レモン トースト		スパゲティサラダ ○ にくだんごスープ 幼・前ミニゼリー 後ヨーグルト	ハム(卵なし) 肉団子(卵なし)	乳類・小魚 チーズ 後ヨーグルト くわわかめ	緑黄色野菜 にんじん こまつな	淡色野菜・果物 レモン きゅうり キャベツ コーン はくさい たまねぎ しいたけ	穀類・いも類 パン ミニゼリー グラニュー糖 スパゲティ	油脂類 マーガリン エッグフリー マヨネーズ	むし暑い日が続く 季節になりました。 さわやかなレモン風 味で、午後の活動に つなげていきまし ょう。	512 15.8 22.0 303 2.4 2.4	679 19.7 30.3 328 3.4 3.1	875 28.2 32.9 538 3.7 3.6	くだもの
21 木	ごはん		あじおかか てづくりフライドチキン ○ ごまあえ いもじる	かつおぶし とりにく ぶたにく なまあげ	乳類・小魚	緑黄色野菜 にんじん こまつな	淡色野菜・果物 もやし だいこん ごぼう こんにゃく なめこ	穀類・いも類 こめ きびさとう さといも	油脂類 菜種油 ごま	もうすぐ運動会 体の調子を整えて いきましよう。	639 29.1 20.0 329 2.4 2.3	765 35.0 22.5 349 2.9 2.8	三幼	
22 金	うどん		カレーうどんスープ ○ こんにゃくサラダ 幼ミニゼリー 前ゼリー	ぶたにく あぶらあげ ツナ	乳類・小魚 海藻	緑黄色野菜 にんじん こまつな	淡色野菜・果物 はたまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ こんにゃく	穀類・いも類 めん きびさとう ゼリー	油脂類 ごまあぶら	給食のカレーの 味付けには、4種類 のルウを使いま す。	578 22.1 16.8 300 3.8 2.4	674 25.1 19.4 394 7.9 3.0	858 31.8 21.7 420 8.6 3.4	くだもの
26 火	ごはん (タコライス)		タコライスのぐ(ご飯にかけて食べます) ○ ゆでやさい もずくスープ オレンジ	ぶたにく とりにく だいす たまご	乳類・小魚 チーズ もずく	緑黄色野菜 にんじん にら ブロッコリー ピーマン トマトかん	淡色野菜・果物 たまねぎ キャベツ えのきたけ オレンジ	穀類・いも類 こめ 米サラダあぶら	油脂類 菜種油	タコライスは、沖 縄県の料理です。 ご飯にかけます。	522 25.2 14.9 338 2.5 2.5	624 28.5 15.7 360 2.9 2.6	769 35.7 18.7 394 4.0 3.6	牛乳・乳製品
27 水	ごはん		幼：ふりかけ 前後あじつけのり ○ はるまき チョレギサラダ スーラータンスープ	はるまき とりにく とうふ ぶたにく	乳類・小魚 わかめ	緑黄色野菜 にんじん にら	淡色野菜・果物 キャベツ きゅうり ねぎ メンマ たまねぎ きくらげ はくさい	穀類・いも類 こめ かたくりこ さといも	油脂類 菜種油 ごまあぶら	スーラータンスー プは、すこし辛みの きいた酸味のある スープです。	497 17.0 18.9 309 2.0 2.4	678 20.8 26.7 317 1.8 3.5	766 23.3 27.7 341 1.9 3.8	たまご
28 木	ごはん		<b>福岡県郷土料理</b> ○ ぶりのうましおやき ちくぜんに みそしる	とりにく ぶり あぶらあげ	乳類・小魚 わかめ	緑黄色野菜 にんじん こまつな	淡色野菜・果物 しいたけ こんにゃく ごぼう だけのこ キャベツ	穀類・いも類 こめ きびさとう さといも	油脂類 菜種油	筑前煮は、福岡県 の郷土料理です。 がめ煮ともいいま す。	508 24.9 17.3 282 1.9 2.0	643 30.4 19.8 300 2.5 2.7	742 34.8 22.3 313 2.9 3.1	いい歯の日
29 木	ソフトめん		フォーふうスープ ○ 幼ポテトロール 前後いかメンチ パンパンジーサラダ	とりにく ツナ ウィンナー いかメンチ	乳類・小魚	緑黄色野菜 にんじん にら	淡色野菜・果物 はくさい もやし セロリー キャベツ きゅうり	穀類・いも類 めん きびさとう じゃがいも こむぎこ	油脂類 菜種油 ごま ごまあぶら	フォーとは、あっ さりしたベトナム料 理のスープです。	550 22.6 17.6 317 2.9 2.9	673 31.1 21.9 319 1.7 4.2	856 38.0 23.6 346 2.4 4.7	まめるい

【今月 会津若松市産…精白米  
河東町産…葉たまねぎ(斉藤淑子さん)】



毎日の給食を、インスタグラ  
ムにて紹介しています！ぜ  
ひ、ご覧になってみてくだ  
さい！



栄養量の( )内は、基準量です。

エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal)
たんぱく質(幼16g~25g、小21g~33g、中27g~42g)
脂質(幼11g~16g、小14g~22g、中18g~28g)
カルシウム(幼290mg、小350mg、中450mg)
鉄(幼2.0mg、小3.0mg、中4.5mg)
塩分(幼1.5g未満、小2g未満、中2.5g未満)

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。  
量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願ひ申し上げます。  
しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けしています。  
食べ残しを減らすためにも、ご協力をお願いします。

令和8年

# 5月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
				1
<p><b>【かわわんかみかみ献立について】</b> 毎月8（歯）のつく日は、かみごたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。</p>	<p><b>【食育の日献立について】</b> 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。</p>	<p><b>【日本列島味めぐり献立について】</b> 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を毎月実施します。</p> <p>食材費が高騰しているため、毎月とは異なります。様子を見ながら実施</p>	<p>4/30（木） ちょっとはやい 「こどもの日」献立</p> <p>4月の献立表をみてね。</p> <p>手を洗って自分の健康を守りましょう。</p>	<p>まめまめサラダ </p> <p>にくだんご 幼1こ・前2こ・後3こ</p> <p>スパゲティ ミートソース</p>
4	5	6	7	8 いい歯の日
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p> <p>生活リズムを大切に！</p>	<p>フルーツポンチ </p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ピーンスカレー (はつがまいいりごはん)</p>	<p>そくせきづけ </p> <p>カリポリスナック</p> <p>ちゅうかめん しおもやしラーメン</p>
11	12 アセロラの日	13	14	15
<p>園のみゼリー </p> <p>グリーンサラダ</p> <p>パンプキンロール1こ</p> <p>キャロットライス ワンタンスープ</p>	<p>園のみゼリー (幼：なし) </p> <p>マーボーもやし </p> <p>パオズ 幼1こ・前2こ</p> <p>ごはん みそスープ</p> <p>河東学園後期 なし</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>マカロニサラダ</p> <p>オムレツ (ケチャップ)</p> <p>ツナごはん すましじる</p> <p>河東学園後期 なし</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>あじのピザやき</p> <p>ごはん みそじる</p> <p>河東学園後期 なし</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>ごまネーズあえ</p> <p>ささかまぼこのいそべあげ</p> <p>うどん とりなんばんめんスープ</p>
18 いい歯の日	19かわわん献立	20	21	22
<p>園のみゼリー </p> <p>とりにくのマヨネーズやき</p> <p>げんまいりごはん しおとんじる</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>ゆかりづけ </p> <p>ハンバーグバーベキューソース</p> <p>(幼なし)</p> <p>ごましお</p> <p>紫黒米いりご飯 やさいスープ</p> <p>マッスル パーブル 運動</p>	<p>園のみゼリー (幼・前) </p> <p>幼・前ミニゼリー 園ヨーグルト </p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>にくだんごスープ</p> <p>はちみつレモントースト</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>ごまあえ </p> <p>てづくりフライドチキン</p> <p>あじおかか</p> <p>ごはん いもじる</p> <p>三幼 なし</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>幼ミニゼリー 前後：ゼリー </p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>うどん カレーうどんスープ</p>
25	26	27	28 福岡県郷土料理	29
<p>全校 給食 なし</p> <p>毎日の給食を、Instagramにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>オレンジ ゆでやさい</p> <p>たこライス</p> <p>もすくスープ</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>あじつけのり 幼ふりかけ </p> <p>チョレギサラダ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん スーラータンスープ</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>いい歯の日 ちくぜんに </p> <p>ぶりのうましおやき</p> <p>ごはん みそじる</p>	<p>園のみゼリー </p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>前後：いかメンチ 幼：ポテトロール</p> <p>ソフトめん フォーふうスープ</p>