

5月のよていこんだて

令和8年度 北会津地区学校給食センター

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜 家でとりたい食品	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)						
				小学校	中学校						
				650	830						
				21.1~	27.0~						
				32.5	41.5						
				14.4~	18.4~						
				21.6	27.6						
				2未満	2.5未満						
1 金		端午の節句 お祝いこんだて		693	794	とり肉 油あげ とうふ かつお節 糸かまぼこ 牛乳 わかめ	アスパラ にんじん たけのこ ねぎ えのき キャベツ	ごはん 麦 花ふ かしわ餅 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	たまご		端午の節句お祝い献立 みなさんの健やかな成長を願った こどもの日献立です。
7 木		5月生まれ 誕生日お祝いこんだて		622	709	あさり ツナ パ-ン スキム卵 生クリーム 牛乳	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり コーン レモン汁	コッペパン 米粉 大豆油 こめ油 グラニュー糖 バター じゃがいも ゼリー	豆類		人気メニューを味わおう パンは、油っぽくならないように高温の油で さっと揚げました。新茶の季節なので抹茶ミ ルク味にしました。
8 金		キムタク納豆 五目きんぴら 凍み豆腐のみそ汁		586	706	納豆 みそ さつまあげ 凍み豆腐 ひじき 牛乳 わかめ	人参 ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく えのき むぎ枝豆 キムチ たくあん	ごはん 白ごま じゃがいも 米油 三温糖	肉		納豆パワー! 納豆には たんぱく質や鉄など、成長 期にとりたいた栄養素が豊富です。キ ムタクをまぜて食べましょう。
11 月		チキンカレー フルーツヨーグルト ぶくじんづけ		675	807	とり肉 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ みかん缶 白桃缶 パイン缶 福神漬 りんごソース	ごはん じゃがいも 米油 カレールー	海そう		元気もりもりメニュー カレーをもりもり食べて、元気にす ごしましょう。
12 火		みそラーメン 手作り黒糖蒸しパン アスパラののりあえ		588	-	豚肉 なると ツナ のり 牛乳 みそ	人参 アスパラ きくらげ なら もやし キャベツ	中華めん 蒸しパンミックス 米油 きび砂糖	豆類	北中 大戸中	旬を味わおう! アスパラガス アスパラにはアスパラギン酸という疲 れをとってくれる成分がたくさん入っ ています。疲れている人におすすめ!
13 水		鮭のパン粉焼き ごまあえ えのきのみそ汁		621	-	さけ 油あげ みそ 牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ 大根 キャベツ えのき	ごはん 麦 じゃがいも パン粉 白すりごま きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ	たまご	大戸小 1.2年 北中 大戸中	魚にチャレンジ! さけ 今日はさけに塩こしょうで下味をつ け、ノンエッグマヨネーズをつけてパン 粉つけて焼きました。
14 木		エビシューマイ ホイコーロー 中華コーンスープ		599	-	エビシューマイ 豚肉 とうふ たまご 牛乳	人参 ピーマン ねぎ キャベツ なら コーン	ごはん ごま油 片栗粉	いも	北中 大戸中	苦手なチャレンジ! ピーマン ホイコーローに入っているピーマ ンをお肉と一緒にパクパク食べて みましょう。
15 金		とり肉のごまみそ焼き かみかみサラダ エビボールスープ		591	705	とり肉 さきいか エビボール 牛乳 みそ	こまつな 人参 もやし 干し椎茸 きゅうり ねぎ 切り干し大根	ごはん きび砂糖 白ごま 白すりごま ごま油	豆類	北中	カミカミ献立 一口30回をめやすによくかんで食 べましょう。
18 月		手作り花シューマイ 中華あえ わかめスープ		580	693	チャーシュー ハム たまご なると わかめ 豚肉 鶏肉 とうふ 牛乳 塩昆布	人参 干し椎茸 ねぎ グリルピー 玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり もやし	ごはん 麦 白ごま ごま油 片栗粉 三温糖 きび砂糖 シューマイの皮	いも	荒小 北中	手作りを味わおう 手作りのチャーハンとシューマイを 作りました。中華を味わいましょ う。
19 火		ミートソース いっちゃんサラダ くだもの		661	874	豚ひき肉 大豆ミート ハム かつおぶし 牛乳 塩こんぶ	人参 トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム コーン くだもの	ごはん スパゲッティ ハヤシルー きび砂糖 米油	いも		ベジファースト 一口目は りっちゃんサラダを。野菜か ら食べ始めるベジファーストを心が げ、健康づくりをしていきましょう。
20 水		ハムエッグ ピーマンのおかかあえ わかめのみそ汁		612	698	とり肉 たまご 油揚げ ハム わかめ 凍み豆腐 ひじき 牛乳 かつお節 みそ	人参 ピーマン もやし コーン 小松菜 大根 むぎ枝豆	ごはん 麦 じゃがいも 米油	魚介	北中 2年	朝食おすすめメニュー 給食を参考に主食・主菜・副菜・汁 物がそろった朝食で元気なスター トを!
21 木		ウインナーワインソース ほうれん草サラダ ワンタンスープ		602	705	ウインナー 豚肉 ハム 牛乳	人参 キャベツ ほうれん草 もやし コーン メンマ 干し椎茸 ねぎ	コッペパン きび砂糖 三温糖 米油 米粉ワンタン	魚介		上手に食べよう パンに切り目が入っているので、 ウインナーをはさんで食べましょ う。
22 金		かつおのみそがらめ 土佐あえ ぐる煮		703	844	かつお 厚揚げ かつお節 牛乳 みそ	人参 ほうれん草 もやし 大根 ごぼう こんにゃく	ごはん 大豆油 片栗粉 さといも 白ごま 三温糖	たまご		日本列島味めぐり 高知県 高知県の郷土の味を味わいましょ う。
25 月		厚揚げのみそチーズやき 塩こんぶづけ すいとん汁		611	738	厚あげ わかめ とり肉 チーズ みそ 牛乳 塩昆布	人参 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ きゅうり	ごはん 麦 三温糖 すいとん	魚介	川南小 大戸小 大戸中	朝食おすすめメニュー 厚揚げに甘みそとチーズをのせて 焼くだけで簡単にヘルシーな主菜 ができます。
26 火		山菜なめこうどん ちくわのいそべあげ ちくさあえ		652	866	とり肉 油あげ ちくわ 青のり 錦糸卵 牛乳	人参 ほうれん草 もやし 干し椎茸 わらび たけのこ なめこ ねぎ ごぼう	うどん 天ぷら粉 白ごま 大豆油 きび砂糖	いも		山菜を味わおう 山菜の季節で す。うどんのスープには、わらびや 細だけなどが入っています。
27 水		鶏のレモンソースがけ ブロッコリーのおかかあえ 春雨スープ		602	712	とり肉 とうふ かつお節 牛乳	人参 キャベツ もやし ねぎ ブロッコリー レモン汁	ごはん 片栗粉 大豆油 春雨 三温糖	たまご		人気メニューを味わおう 鶏のからあげは給食人気メ ニュー、今日はレモンソースをから めました。
28 木		さばのみそ煮 いそかあえ 豚汁 チーズ		594	727	さばのみそ煮 豚肉 チーズ とうふ みそ 牛乳 のり	人参 キャベツ 小松菜 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	たまご	北中 1年	魚にチャレンジ! さば 大人気のさばのみそ煮を味わいま しょう。
29 金		ししゃもフライ 筑前煮 かきたま汁		716	847	ししゃもフライ とり肉 ちくわ とうふ たまご 牛乳 みそ	人参 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう こんにゃく たけのこ なら むぎ枝豆	ごはん 大豆油 米油 さといも 三温糖	海そう	荒小 1.2年 川小 1.2.3年	ちくぜんを味わおう 「ちくぜん」は福岡県の郷土料 理。筑前は九州、福岡県の昔の呼 び名です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆今月の会津若松市産の食材は、米、アスパラガス、きゅうり、米粉、とうふ、みそ、こんにゃくの予定です。
 ☆太字は、「会津若松市産の食材を使ったメニュー」と「会津若松市産の食材」です。



2026年

5月のよていにんだて



【今月の給食の目標】
ただ しょくじ しかた み
正しい食事の仕方を身につけよう

北会津地区学校給食センター