



令和8年 5月 学校給食 こんだてひょう



保育園・こども園

湖南省学校給食センター



ひつけ 日付	献立 名		からだの熱や力になるもの (黄色)	からだの血や肉になるもの (赤色)	からだの調子をととのえるもの (緑色)	エネルギー たんぱく質 脂質	
	主食	牛乳	おかず				
1 (金)	ごはん		ホキのあまがけ きゅうりのナムル マーボー豆腐	米 でんぷん あぶら さとう ナムルドレッシング	牛乳 ホキ とうふ ぶたにく あかみそ みそ	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん たけのこ なら しょうが	472kcal 22.8g 13.6g
7 (木)	端午の節句 こんだて 献立 ごはん		かつおフライ だいこんのあかしそあえ かまぼこのすましじる	米 あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 かつお かぶとかまぼこ わかめ	もやし だいこん あかみそ たまねぎ こまつな えのきたけ しろねぎ	417kcal 19.4g 9.5g
8 (金)	ごはん		とりにくのしょうがやき こんさいのもの キャベツのみそじる	米 さとう でんぷん さといも	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん れんこん ごぼう キャベツ たまねぎ あおねぎ	432kcal 20.1g 12.5g
11 (月)	ごはん		さばのみそだれかけ かいそうのおおじそサラダ ぶたじゃが	米 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 さば みそ かいそうミックス ぶたにく	だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん (こんにゃく)	449kcal 21.3g 12.5g
12 (火)	ごはん		とりにくのつけやき やさしいため ごもくじる	米 ごまあぶら でんぷん	牛乳 とりにく	にんにく ビーマン もやし キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ	394kcal 18.0g 11.0g
13 (水)	ソフトめん		ポロニアステーキ ブロッコリーのフレンチサラダ ミートソース	ソフトめん フレンチドレッシング ハヤシルウ でんぷん さとう オリブあぶら ラード	牛乳 とりにく ぶたにく	ブロッコリー きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース にんにく トマトピューレ	497kcal 21.3g 14.4g
14 (木)	ごはん		ビビンバのぐ ごぼうチップス ビーフンのちゅうかスープ	米 さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ビーフン	牛乳 ぶたにく みそ なた	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし たけのこ ごぼう チンゲンサイ たまねぎ なら	436kcal 17.2g 10.3g
15 (金)	ごはん		タラのいそべあげ かぼちゃのもの あつあげのみそじる	米 でんぷん あぶら さとう	牛乳 たら あおのり とりにく あつあげ みそ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん しめじ	456kcal 22.9g 11.4g
18 (月)	コッペパン	 ジョア・プレーン	とりにくのレモンソースがけ こんさいのペペロンチーノ とうにゅうコーンスープ	コッペパン さとう でんぷん オリブあぶら こめこ	ジョア・プレーン とりにく ぶたにく とうにゅう	レモン れんこん にんじん にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ パセリ	462kcal 21.4g 12.0g
19 (火)	食育の日 ふるさと給食 ごはん		さわらのごまだれかけ きゅうりのこんぶあえ とりにくのじゅんじゅん	米 ごま さとう でんぷん	牛乳 さわら しおこんぶ とりにく やきとうふ	きゅうり (あかこんにゃく) たまねぎ ごぼう ほうれんそう えのきたけ あおねぎ	441kcal 22.5g 13.4g
20 (水)	ごはん		いわしのかばやき こまつなのうめあえ さつまいものみそじる	米 あぶら さとう でんぷん さつまいも	牛乳 いわし あぶらあげ みそ	こまつな だいこん うめ たまねぎ あおねぎ	467kcal 19.7g 14.2g
21 (木)	ごはん		あつあげのにくみそかけ チンゲンサイのおおだれいため ちゅうかスープ	米 あぶら さとう でんぷん しおだれソース	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ あかみそ とりにく わかめ	しろねぎ しょうが にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ たまねぎ なら たけのこ ほししいたけ	457kcal 16.4g 17.1g
22 (金)	ごはん		やきししゃも みずなのごまあえ ぶたにくとだいこんのもの	米 ごま さといも さとう	牛乳 ししゃも ぶたにく	ほうれんそう みずな きゅうり しょうが にんじん だいこん しめじ さやいんげん	415kcal 23.2g 9.7g
25 (月)	むぎごはん		かぼちゃサンドフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ チキンカレー	米 おおむぎ あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも カレールウ ラード パンこ でんぷん こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく だいず とりにく	かぼちゃ ブロッコリー キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんごペースト	565kcal 15.5g 18.5g
26 (火)	ごはん		さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそじる	米 さとう サラダあぶら	牛乳 さけ ちくわ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう なめこ こまつな	410kcal 23.9g 8.5g
27 (水)	ちゅうかめん		とりにくのからあげ ほうれんそうのちゅうかあえ しおラーメンのスープ	ちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら しおラーメンのもと	牛乳 とりにく ぶたにく なた わかめ	にんにく キャベツ ほうれんそう きゅうり たまねぎ にんじん もやし とうもろこし あおねぎ	461kcal 22.6g 18.1g
28 (木)	ごはん		ぶたにくのにんにくいため だいがくいも けんちんじる	米 サラダあぶら さとう でんぷん さつまいも あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんにく ごぼう (あかこんにゃく) だいこん	485kcal 21.5g 12.5g
29 (金)	ごはん		あじのてりやき こまつなのいそあえ はくさいのうまに	米 さとう でんぷん	牛乳 あじ のりつくだに ぶたにく あつあげ	こまつな もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	403kcal 24.7g 8.6g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。
 ★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
 ★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185
 ※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
 変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



令和8年 5月 学校給食 こんだてひょう



湖南省学校給食センター
(小・中学年) (中学校)

小学校・中学校

ひづけ 日付	献立名			おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をととのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
1 (金)	ごはん		ホキのあまずがけ きゅうりのナムル マーボー豆腐	ホキ とうふ ぶたにく あかみそ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ しょうが	米 でんぷん さとう	あぶら ナムルトレッシング	623kcal 29.0g 18.7g 2.0g	750kcal 34.0g 21.0g 2.4g
7 (木)	端午の節句 献立 ごはん		かつおフライ だいこんのあかしそあえ かまぼこのすましじる	かつお かぶとかまぼこ	牛乳 わかめ	あかしそ こまつな	もやし だいこん たまねぎ えのきたけ しろねぎ	米 パンこ こむぎこ	あぶら	578kcal 26.3g 14.7g 2.1g	696kcal 30.7g 16.2g 2.4g
8 (金)	ごはん		とりにくのしょうがやき こんさいのもの キャベツのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	しょうが れんこん ごぼう キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぷん さといも		590kcal 26.9g 18.3g 2.1g	710kcal 31.5g 20.4g 2.4g
11 (月)	ごはん		さばのみそだれかけ かいそうのあおじそサラダ ぶたじゃが	さば みそ ぶたにく	牛乳 かいそうミックス	にんじん さやいんげん	だいこん とうもろこし たまねぎ (こんにやく)	米 さとう でんぷん じゃがいも		611kcal 28.5g 18.5g 2.2g	735kcal 33.4g 20.7g 2.7g
12 (火)	ごはん		とりにくのつけやき やさしいため ごもくじる	とりにく	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく もやし キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ	米 でんぷん	ごまあぶら	547kcal 24.6g 16.6g 1.5g	658kcal 28.7g 18.4g 1.8g
13 (水)	ソフトめん		ポロニアステーキ ブロッコリーのフレンチサラダ ミートソース	とりにく ぶたにく	牛乳	ブロッコリー トマトピューレ	きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース にんにく	ソフトめん でんぷん さとう	フレンチドレッシング ハヤシルウ オリーブあぶら ラード	655kcal 28.2g 20.3g 2.8g	832kcal 34.2g 23.2g 3.4g
14 (木)	ごはん		ビビンバのぐ ごぼうチップス ビーフンのちゅうかスープ	ぶたにく みそ なた	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく もやし たけのこ ごぼう たまねぎ	米 さとう でんぷん ビーフン	ごまあぶら あぶら	584kcal 22.8g 15.0g 2.2g	
15 (金)	ごはん		タラのいそべあげ かぼちゃのもの あつあげのみそしる	たら とりにく あつあげ みそ	牛乳 あおのり	かぼちゃ にんじん	はくさい しめじ	米 でんぷん さとう	あぶら	605kcal 29.1g 16.2g 2.1g	

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

食事のマナーについて考えよう

食事のマナーは、①食べやすいこと ②相手をいやな気持ちにさせないこと ③その国の食文化や時代に合っているものが基本となっています。正しいマナーを身につけることは、料理が食べやすいだけでなく、みんなで気持ちよく食事をするにつながります。食事のマナーを知り、ひとりひとりが日々の食事の中で意識しましょう。

〇食事をおいしくするまほうの言葉

『いただきます』

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝の気持ちをあらわす言葉です。

『ごちそうさまでした』

漢字では「ご馳走様でした」と書きます。食事を用意するために駆け回った人びとに対して、感謝の気持ちをあらわす言葉です。

〇きちんと座って食べていますか？

【いすに座って食事をする場合】
いすに深く座り、背筋をのばして両足を床につけます。

【床に座って食事をする場合】
正座をして、背筋をのばして食べます。

小学校・中学校

ひつけ 日付	献立名			おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をととのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
18 (月)	コッパン	ジョア・プレーン	とりにくのレモンソースがけ こんさいのペペロンチーノ とうにゅうコーンスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	ジョア・プレーン	にんじん パセリ	レモン れんこん にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ	コッパン さとう でんぷん こめこ	オリーブあぶら	568kcal 25.7g 15.1g 2.7g	711kcal 31.3g 19.0g 3.4g
19 (火)	食育の日・ ふるさと給食 ごはん		さわらのごまだれかけ きゅうりのこんぶあえ とりにくのじゅんじゅん	さわら とりにく やきどうふ	牛乳 しおこんぶ	あおねぎ	きゅうり (あかこんにやく) たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 さとう でんぷん	ごま	600kcal 29.8g 19.1g 1.9g	721kcal 35.0g 21.4g 2.3g
20 (水)	ごはん		いわしのかばやき こまつなのうめあえ さつまいものみそしる	いわし あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな あおねぎ	だいこん うめ たまねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも	あぶら	604kcal 24.8g 18.5g 2.0g	732kcal 29.2g 21.1g 2.4g
21 (木)	ごはん		あつあげのにくみそかけ チンゲンサイのしおだれいため ちゅうかスープ	あつあげ ぶたにく みそ あかみそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	しろねぎ しょうが もやし キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	米 さとう でんぷん	あぶら しおだれソース	606kcal 21.9g 22.5g 1.7g	729kcal 25.5g 25.6g 2.0g
22 (金)	ごはん		やきししゃも みずなのごまあえ ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく	牛乳 ししゃも	ほうれんそう みずな にんじん さやいんげん	きゅうり しょうが だいこん しめじ	米 さとう さとう	ごま	553kcal 28.6g 14.0g 2.1g	653kcal 31.8g 14.7g 2.3g
25 (月)	むぎごはん		かぼちゃサンドフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ チキンカレー	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム りんごペースト	米 おおむぎ じゃがいも パンこ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら イタリアントレッシング カレーパウダー	681kcal 20.0g 23.8g 2.4g	810kcal 23.3g 27.6g 2.9g
26 (火)	ごはん		さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる	さけ ちくわ あつあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん はくさい なめこ	米 さとう	サラダあぶら	562kcal 31.4g 13.2g 2.4g	676kcal 36.9g 14.4g 2.8g
27 (水)	ちゅうかめん		とりにくのからあげ ほうれんそうのちゅうかあえ しおラーメンのスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかめん でんぷん	あぶら ごまあぶら しおラーメンのもと	577kcal 28.0g 22.3g 3.0g	770kcal 36.8g 29.1g 3.7g
28 (木)	ごはん		ぶたにくのにんにくいため だいがくいも けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳		たまねぎ にんにく ごぼう (あかこんにやく) だいこん	米 さとう でんぷん さつまいも	サラダあぶら あぶら	637kcal 27.6g 17.4g 1.3g	767kcal 32.3g 19.4g 1.6g
29 (金)	ごはん		あじのてりやき こまつなのいそあえ はくさいのうまに	あじ ぶたにく あつあげ	牛乳 のりつくだに	こまつな にんじん さやいんげん	もやし はくさい たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん		554kcal 32.3g 13.4g 1.7g	666kcal 38.0g 14.6g 2.0g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。
 ★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
 ★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185
 ※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
 変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

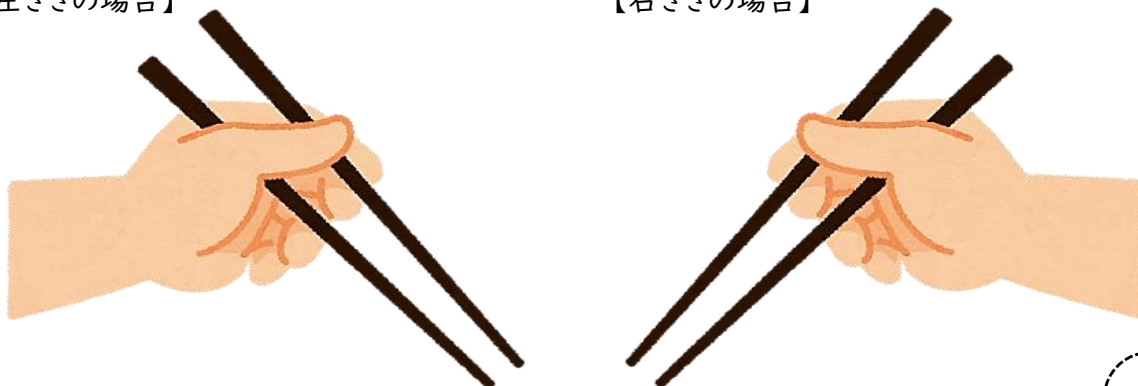
食事のマナーについて考えよう

おはしの正しい持ち方はできていますか

下の絵を見て、おはしの持ち方を確かめましょう。

【左ききの場合】

【右ききの場合】



おはしの正しい持ち方の手順	
①	1本のおはしを鉛筆のように持つ。
②	もう1本のおはしを親指の根元に乗せる。中指と薬指の指先で軽くはさむ。
③	上のおはしを動かす。中指を曲げたり伸ばしたりする。

おはしを動かすためのコツ!!
おはしはふんわり持つと、動かしやすくなります。