播磨中学校・播磨南中学校

こどもの日

2026年　５月献立表

播磨町教育委員会

月	火	水	木	金
豚肉のかりん揚げ（4人分） 材料 ・豚ロース …… 240ｇ ・生姜（チューブでもOK）… 5ｇ ・濃口醤油 …… 13ｇ ・米粉 …… 適量 ・揚げ油 …… 適量 タレ ★三温糖 …… 20ｇ ★濃口醤油 … 17ｇ ★生姜 …… 5ｇ ★水 …… 6ｇ 作り方 ① 生姜をすりおろす。 ② 豚肉を棒状に切り、生姜・濃口醤油で下味をつける。 ③ 米粉をつけて、１７０℃に熱した油で揚げる。 ④ ★の調味料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 揚げた豚肉にタレを絡める。 給食レシピ ※１日（金）は家庭訪問のため給食はありません。			7 牛乳 ご飯 魚そうめん汁 筑前煮 かしわもち 子どもの日献立 柏の葉には、“子孫繁栄”の願いが込められている縁起の良い和菓子です。	8 牛乳 ご飯 じゃがいものみそ汁 鰹のごま風味漬け キャベツの塩昆布和え 鰹の旬は春と秋です。春は「初鰹」、秋は「戻り鰹」と呼ばれます。
11 牛乳 えびピラフ チンゲンサイのスープ ブロッコリー ピラフは、フランス発祥の料理です。給食でもバターを使ってコクを出しています。	12 牛乳 ミニコッペパン ミートスパゲティ イタリアサラダ ミニフィッシュ 「カルシウム」は、骨を強くする大切な栄養素です。牛乳や小魚に多く含まれます。	13 **中間テスト** ５月平均栄養価 エネルギー 719 Kcal たんぱく質 28.8 ｇ 脂質 21.3 ｇ カルシウム 331 mg 食塩相当量 2.7 ｇ	14 **中間テスト** 播磨町学校給食HPのQRコード 献立表等を掲載しています♪	15 牛乳 ご飯 のっぺい汁 さばの塩焼き にんじんしりしり のっぺい汁は鹿児島県の郷土料理です。給食では、片栗粉でとろみをつけています。
18 牛乳 ご飯 小松菜のすまし汁 鰯のかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 鰯は外からの刺激に弱くすぐに死んでしまうため、「弱」という漢字を使います。	19 牛乳 コッペパン もずくスープ 豚肉のケチャップ炒め ゆでそら豆 そら豆は、播磨町の小学３年生がさやむきをしてくれました。ありがとう！	20 牛乳 ご飯 豚汁 れんこんの炒め煮 たくあんのごま和え れんこんは土の中で育ちます。葉から空気を届けるために穴が開いています。	21 牛乳 コッペパン ポトフ じゃがいものベーコン煮 りんごジャム ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味です。フランスの家庭料理です。	22 牛乳 ご飯（小） 和風カレーうどん ハムサラダ レモンゼリー うどんは、かつおと昆布のだしを使っています。混合だしの風味を味わいましょう。
25 牛乳 ご飯 肉じゃが 野菜とわかめの豆乳よせ きゅうりのおかか和え 豆乳で作った生地に、にんじん・かぼちゃ・わかめを入れた豆乳ステーキです。	26 牛乳 ご飯 中華スープ マーボー豆腐 韓国のり 韓国のりと日本ののりと比べて、ごま油の香ばしさと塩味が特徴です。	27 牛乳 ひじきご飯 じゃがいものみそ汁 春巻き ジューシーフルーツ ジューシーフルーツは、「河内晩柑」、「宇和ゴールド」など様々な呼び方があります。	28 牛乳 コッペパン ポークビーンズ ごぼうサラダ おさつスティック ポークビーンズに使われる大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。	29 牛乳 麦ご飯 ハヤシライス 海と畑のサラダ 今日のサラダは、海でとれるひじきやツナ、畑でとれる野菜を混ぜています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

2026年 5月　栄養指導表（中学校）

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体の組織をつくる（赤の食品）	おもにエネルギーのもととなる（黄の食品）	おもに体の調子を整える（緑の食品）	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
7	木	ご飯	牛乳	魚そうめん汁 筑前煮 かしわもち	牛乳 魚そうめん 鶏肉 ちくわ	米 里芋 オリーブ油 三温糖 かしわもち	にんじん 小松菜 こんにゃく たけのこ 干ししいたけ	796	26.7
8	金	ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 鰹のごま風味漬け キャベツの塩昆布和え	牛乳 豆腐 油揚げ みそ かつお節 ささみ 塩昆布	米 じゃがいも なたね油 ごま油 三温糖 いりごま	にんじん 葉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ レモン果汁	859	35.5
11	月	えびピラフ	牛乳	チンゲンサイのスープ ブロッコリー	牛乳 えび 豚肉	米 バター 春雨	玉ねぎ にんじん とうもろこし ピーマン チンゲンサイ 干ししいたけ しょうが ブロッコリー	768	32.4
12	火	ミニコッペパン	牛乳	ミートスパゲティ イタリアンサラダ ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 粉チーズ ミニフィッシュ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	784	32.5
15	金	ご飯	牛乳	のっぺい汁 さばの塩焼き にんじんしりしり	牛乳 豆腐 油揚げ さば まぐろ油漬け	米 里芋 片栗粉 いりごま オリーブ油	大根 にんじん ささがきごぼう 干ししいたけ 葉ねぎ	747	34.9
18	月	ご飯	牛乳	小松菜のすまし汁 鰯のかば焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豆腐 かまぼこ 鰯 わかめ	米 なたね油 三温糖	小松菜 にんじん きゅうり	789	31.3
19	火	コッペパン	牛乳	もずくスープ 豚肉のケチャップ炒め ゆでそら豆	牛乳 もずく 豆腐 鶏肉 豚肉	コッペパン ごま油 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ セロリ そら豆	729	22.6
20	水	ご飯	牛乳	豚汁 れんこんの炒め煮 たくあんのごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 糸かつお	米 オリーブ油 三温糖 いりごま	大根 ささがきごぼう にんじん 葉ねぎ れんこん たくあん	684	27.9
21	木	コッペパン	牛乳	ポトフ じゃがいものベーコン煮 りんごジャム	牛乳 ウインナー ベーコン	コッペパン オリーブ油 じゃがいも 三温糖 りんごジャム	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 パセリ むき枝豆	751	26.9
22	金	ご飯（小）	牛乳	和風カレーうどん ハムサラダ レモンゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ チキンハム	米 うどん 三温糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ レモンゼリー	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ	705	30.9
25	月	ご飯	牛乳	肉じゃが 野菜とわかめの豆乳よせ きゅうりのおかか和え	牛乳 豚肉 野菜とわかめの豆乳よせ 糸かつお	米 じゃがいも オリーブ油 三温糖	玉ねぎ にんじん つきこんにゃく さやいんげん きゅうり	725	33.1
26	火	ご飯	牛乳	中華スープ マーボー豆腐 韓国のり	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 韓国のり	米 タンメン ごま油 オリーブ油 三温糖	白菜 にんじん 玉ねぎ にら 干ししいたけ 葉ねぎ しょうが にんにく	781	27.5
27	水	ひじきご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 春巻き ジューシーフルーツ	牛乳 干しひじき 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 春巻き	米 三温糖 オリーブ油 じゃがいも なたね油	にんじん ささがきごぼう つきこんにゃく むき枝豆 葉ねぎ ジューシーフルーツ	746	32.4
28	木	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ ごぼうサラダ おさつステック	牛乳 水煮大豆 豚肉 粉チーズ	コッペパン じゃがいも 三温糖 おさつスティック	にんじん 玉ねぎ パセリ ささがきごぼう きゅうり とうもろこし	725	29.9
29	金	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス 海と畑のサラダ	牛乳 豚肉 まぐろ油漬け 味付けひじき	米 麦 オリーブ油 小麦粉 バター 三温糖	玉ねぎ にんじん 水煮トマト キャベツ とうもろこし	744	38.4

給食の停止について

長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。