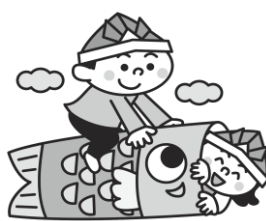


# 2026 5月 給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^v^) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

## 5月の目標 バランスよく食べよう

学校給食は、バランスのよい食事のお手本です。

特に現在の食生活で不足しがちな「カルシウムや鉄」が多く

含まれている一方、食塩は小学生2.0g、中学生2.5gと控えめに設定されています。

栄養をまんべんなく取るためにも、主食、主菜、副菜や汁物を

そろえて、バランスよく食べるようにしましょう。



|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 主食  | ご飯、パン、めん                      |
| 副菜  | 野菜を使ったおかずや汁物                  |
| 主菜  | 肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず             |
| その他 | 牛乳・乳製品、果物<br>(食事でとれないときはおやつで) |

**副菜**  
野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

**主食**  
ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

**牛乳**  
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

**くだもの**  
ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

**汁物**  
体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この

時期の体は、まだ暑さに慣れていません。こまめに水分

補給をして、外に出る時は帽子をかぶりましょう。



イラスト転載元：食育フォーラム2025年3月号・5月号(健学社)

5月の給食に登場する

邑南町でつくられたもの

こめ  
ぶたにく  
たまご  
スナップえんどう  
キャベツ

たけのこ  
たまねぎ  
こまつな  
きゅうり

しいたけ  
あつあげ  
おから  
とうふ  
みそ  
しょうゆ



## 5月1日 (金)

| たけのこごはん           | 花野菜サラダ        |
|-------------------|---------------|
| こめ 60 黄           | ブロッコリー 25 緑   |
| とりにく 8 赤          | カリフラワー 20 緑   |
| あぶらあげ 4 赤         | きゅうり 15 緑     |
| たけのこ 20 緑         | にんじん 5 緑      |
| にんじん 5 緑          | オノンドレッシング 8 黄 |
| ほししいたけ 1 緑        |               |
| しょうゆ さけ           |               |
| わふうだし             |               |
| ニギスの抹茶フライ         | 湯葉のすまし汁       |
| フライ 1尾 赤          | とうふ 20 赤      |
| ニギス、ばんこ、こむぎこ、まっちゃ | ゆば 5 赤        |
| あぶら 黄             | たまねぎ 25 緑     |
|                   | ほうれんそう 10 緑   |
|                   | ねぎ 3 緑        |
|                   | えのきたけ 5 緑     |
|                   | しお しょうゆ みりん   |
|                   | こんごうだし        |
| かしわもち             |               |
| かしわもち 1こ 黄        |               |
| じょうしんこ、あずき        |               |

5月4日

(月)

5月5日

(火)

5月6日

(水)

5月7日

(木)

5月8日

(金)

みどりの日

こどもの日

振替休日

| 野沢菜チャーハン   | ごぼうチップス      | ごはん          | 茎わかめのきんぴら    |
|------------|--------------|--------------|--------------|
| こめ 55 黄    | ごぼう 25 緑     | こめ 75 黄      | あぶらあげ 4 赤    |
| むぎ 8 黄     | こむぎこ 3 黄     |              | くきわかめ 10 赤   |
| いりたまご 20 赤 | でんぷん 3 黄     |              | ごぼう 15 緑     |
| ぶたにく 10 赤  | あぶら 黄        | 石見ポークのりんごソース | パプリカ 5 緑     |
| やきぶた 10 赤  | ごま 1.5 黄     | ぶたにく 1切 赤    | しらたき 10 緑    |
| のざわな 10 緑  | しょうゆ さとう     | りんご 6 緑      | ごま 1 黄       |
| ごま 1.5 黄   |              | レモンじる 0.4 緑  | ごまあぶら 黄      |
| あぶら 黄      |              | しょうゆ さとう さけ  | しょうゆ さとう さけ  |
| チキンスープ     |              | みりん          | みりん わふうだし    |
|            | 五目スープ        |              |              |
|            | とりにく 15 赤    |              | カラフルだんごのみそ汁  |
|            | あつあげ 20 黄    |              | カラフルだんご 20 赤 |
|            | はるさめ 2 緑     |              | たまねぎ 20 緑    |
|            | たまねぎ 15 緑    |              | キャベツ 20 緑    |
|            | にんじん 5 緑     |              | にんじん 5 緑     |
|            | チンゲンサイ 8 緑   |              | わかめ 0.4 緑    |
|            | しお こしょう しょうゆ |              | ねぎ 3 緑       |
|            | とりがらすープ      |              | みそ 7 赤       |
|            |              |              | にぼしだし        |

| 5月11日 (月)      |  |  | 5月12日 (火)     |  |  | 5月13日 (水)    |  |  | 5月14日 (木)  |  |  | 5月15日 (金)   |  |  |
|----------------|--|--|---------------|--|--|--------------|--|--|------------|--|--|-------------|--|--|
| ごはん            |  |  | ごはん           |  |  | ごはん          |  |  | ごはん        |  |  | ごはん         |  |  |
| ごま酢和え          |  |  | きなこ揚げパン       |  |  | 切り干し大根のサラダ   |  |  | ねばねばサラダ    |  |  | かつのりサラダ     |  |  |
| つくねのお好み焼き風     |  |  | カラフルサラダ       |  |  | さわらのキャロットソース |  |  | 石見ポークの生姜炒め |  |  | さけのカップやき    |  |  |
| つくね 1個 赤       |  |  | ぎょにくソーセージ 8 赤 |  |  | さわら 1切 赤     |  |  | ぶたにく 50 赤  |  |  | さけ 1こ 赤     |  |  |
| キャベツ,とりにく      |  |  | キャベツ 25 緑     |  |  | にんじん 6 緑     |  |  | たまねぎ 30 緑  |  |  | ピーマン 25 緑   |  |  |
| ぶたにく,かつおぶし     |  |  | アスパラガス 5 緑    |  |  | マヨネーズ 6 黄    |  |  | しょうが 0.8 緑 |  |  | パブリカ 5 緑    |  |  |
| しょうが,にんにく      |  |  | きゅうり 15 緑     |  |  | 鶏ごぼうスープ      |  |  | ごま 1.5 黄   |  |  | マヨネーズ 8 黄   |  |  |
| じゃがもちスープ       |  |  | きゅうり 4 緑      |  |  | とりにく 15 赤    |  |  | 厚あげのみそ汁    |  |  | 沢煮椀         |  |  |
| じゃがいも,こむぎこ,あぶら |  |  | あぶら 2.5 黄     |  |  | ごぼう 15 赤     |  |  | あつあげ 20 赤  |  |  | ぶたにく 10 赤   |  |  |
| たまねぎ 20 緑      |  |  | しお こしょう さとう   |  |  | もやし 20 緑     |  |  | たまねぎ 20 黄  |  |  | たけのこ 10 緑   |  |  |
| しいたけ 5 緑       |  |  | す             |  |  | チンゲンサイ 10 緑  |  |  | じゃがいも 20 緑 |  |  | ごぼう 15 緑    |  |  |
| こまつな 10 緑      |  |  |               |  |  | えのきたけ 5 緑    |  |  | にんじん 5 緑   |  |  | もやし 15 緑    |  |  |
| しお こしょう しょうゆ   |  |  |               |  |  | しお こしょう しょうゆ |  |  | こまつな 7 緑   |  |  | しいたけ 5 緑    |  |  |
| とりがらスープ        |  |  |               |  |  | チキンスープ       |  |  | みそ 7 赤     |  |  | ねぎ 5 緑      |  |  |
|                |  |  |               |  |  |              |  |  | にぼしだし      |  |  | しお しょうゆ みりん |  |  |
|                |  |  |               |  |  |              |  |  |            |  |  | こんごうだし      |  |  |

| 5月18日 (月)                       |  |  | 5月19日 (火)    |  |  | 5月20日 (水)    |  |  | 5月21日 (木)    |  |  | 5月22日 (金)    |  |  |
|---------------------------------|--|--|--------------|--|--|--------------|--|--|--------------|--|--|--------------|--|--|
| わかめごはん                          |  |  | すこやかロール (黒糖) |  |  | ごはん          |  |  | ごはん          |  |  | ごはん          |  |  |
| おかかポン酢和え                        |  |  | ペンネ トマトソース   |  |  | ひじきとごぼうのサラダ  |  |  | うま塩肉じゃが      |  |  | 野菜とのりのナムル    |  |  |
| こめ 67 黄                         |  |  | あいびきにく 20 赤  |  |  | こめ 75 黄      |  |  | ぶたにく 15 赤    |  |  | こめ 75 黄      |  |  |
| むぎ 8 黄                          |  |  | だいずミート 6 赤   |  |  | ひじき 0.5 赤    |  |  | じゃがいも 50 黄   |  |  | こまつな 10 緑    |  |  |
| わかめふりかけ 2 赤                     |  |  | ペンネ口 30 黄    |  |  | ごぼう 25 緑     |  |  | たまねぎ 30 緑    |  |  | もやし 25 緑     |  |  |
| 枝豆と豆腐のミンチカツ                     |  |  | たまねぎ 35 緑    |  |  | にんじん 5 緑     |  |  | 大豆といりこの揚げ煮   |  |  | キャベツ 15 緑    |  |  |
| ミンチカツ 1こ 赤緑黄                    |  |  | ピーマン 10 緑    |  |  | きゅうり 20 緑    |  |  | しらかき 10 緑    |  |  | のり 1 赤       |  |  |
| たまねぎ,えだまめ,とりにく,ばんこ,でんぶん,とうふ,あぶら |  |  | アスパラガス 8 緑   |  |  | えだまめ 4 緑     |  |  | れんこん 15 緑    |  |  | ごま 1 黄       |  |  |
| あぶら 黄                           |  |  | しいたけ 5 緑     |  |  | ごま 1 黄       |  |  | ごぼう 15 緑     |  |  | とりにく 50 赤    |  |  |
|                                 |  |  | にんにく 0.3 緑   |  |  | マヨネーズ 7 黄    |  |  | いんげん 10 緑    |  |  | でんぶん 黄       |  |  |
|                                 |  |  | あぶら 1 黄      |  |  | さとう しょうゆ     |  |  | にんにく 0.3 緑   |  |  | あぶら 黄        |  |  |
|                                 |  |  | しお こしょう      |  |  | こむぎこ 4.5 黄   |  |  | あぶら 1 黄      |  |  | さけ みりん       |  |  |
|                                 |  |  | あかワイン        |  |  | しょうゆ さとう みりん |  |  | しお みりん さけ    |  |  | 中華スープ        |  |  |
|                                 |  |  | トマトピューレ      |  |  | す しろワイン      |  |  | わふうだし        |  |  | とうふ 20 緑     |  |  |
|                                 |  |  | トマトケチャップ     |  |  |              |  |  | ゆかり和え        |  |  | たまねぎ 25 緑    |  |  |
|                                 |  |  | ウスターソース      |  |  |              |  |  | かまぼこ 6 赤     |  |  | にんじん 10 緑    |  |  |
|                                 |  |  | チキンスープ       |  |  |              |  |  | キャベツ 30 緑    |  |  | しいたけ 5 緑     |  |  |
|                                 |  |  | 甘夏かん         |  |  |              |  |  | きゅうり 20 緑    |  |  | チンゲンサイ 10 緑  |  |  |
|                                 |  |  | あまなつかん 1切 緑  |  |  |              |  |  | にんじん 5 緑     |  |  | しお こしょう しょうゆ |  |  |
|                                 |  |  |              |  |  |              |  |  | しそふりかけ 0.5 緑 |  |  | とりがらスープ      |  |  |

| 5月25日 (月)    |  |  | 5月26日 (火)   |  |  | 5月27日 (水)   |  |  | 5月28日 (木)    |  |  | 5月29日 (金)    |  |  |
|--------------|--|--|-------------|--|--|-------------|--|--|--------------|--|--|--------------|--|--|
| 石見ポークのハヤシライス |  |  | 塩ラーメン       |  |  | ごはん         |  |  | ごはん          |  |  | ごはん          |  |  |
| ポテとお米のささみカツ  |  |  | 春巻き         |  |  | ドレみそサラダ     |  |  | アーモンド和え      |  |  | おからサラダ       |  |  |
| (むぎごはん)      |  |  | はるまき 1本 赤黄緑 |  |  | とりにく 10 赤   |  |  | ツナ 8 赤       |  |  | こめ 75 黄      |  |  |
| こめ 67 黄      |  |  | ちゅうかめん 1玉 黄 |  |  | キャベツ 20 緑   |  |  | キャベツ 20 緑    |  |  | おから 7 赤      |  |  |
| むぎ 8 黄       |  |  | (汁)         |  |  | きゅうり 25 緑   |  |  | ブロッコリー 15 緑  |  |  | マカロニ 4 黄     |  |  |
| (ルウ)         |  |  | ぶたにく 20 赤   |  |  | にんじん 5 緑    |  |  | カリフラワー 15 緑  |  |  | キャベツ 15 緑    |  |  |
| ぶたにく 35 赤    |  |  | もやし 25 緑    |  |  | ごま 1 黄      |  |  | にんじん 5 緑     |  |  | きゅうり 15 緑    |  |  |
| たまねぎ 40 緑    |  |  | たまねぎ 20 緑   |  |  | みそ 2 赤      |  |  | アーモンド和え 5 黄  |  |  | にんじん 5 緑     |  |  |
| にんじん 20 緑    |  |  | にんじん 10 緑   |  |  | あぶら 1 黄     |  |  | しょうゆ さとう     |  |  | あじ 50 赤      |  |  |
| エリンギ 10 緑    |  |  | コーン 6 緑     |  |  | しお          |  |  | しょうが 1 緑     |  |  | しょうが 1 緑     |  |  |
| ピーマン 8 緑     |  |  | ねぎ 5 緑      |  |  | さば 1切 赤     |  |  | にんにく 0.3 緑   |  |  | でんぶん 黄       |  |  |
| にんにく 0.3 緑   |  |  | しめじ 5 緑     |  |  | さばの塩焼き      |  |  | しょうが 0.3 緑   |  |  | あぶら 黄        |  |  |
| あぶら 黄        |  |  | メンマ 3 緑     |  |  | けんちん汁       |  |  | カレーこ しお こしょう |  |  | しょうゆ さとう     |  |  |
| あかワイン        |  |  | マンナンサラダ     |  |  | とりにく 20 赤   |  |  | 野菜スープ        |  |  | みりん          |  |  |
| ハヤシルウ        |  |  | こんにやく 15 緑  |  |  | さといも 15 黄   |  |  | ウインナー 8 緑    |  |  | 新玉ねぎとなめこの赤だし |  |  |
| しお こしょう      |  |  | キャベツ 15 緑   |  |  | ごぼう 10 緑    |  |  | スナッペンどう 8 緑  |  |  | とうふ 25 赤     |  |  |
|              |  |  | きゅうり 10 緑   |  |  | れんこん 10 緑   |  |  | たまねぎ 25 緑    |  |  | たまねぎ 25 緑    |  |  |
|              |  |  | ブロッコリー 20 緑 |  |  | しいたけ 5 緑    |  |  | もやし 10 緑     |  |  | なめこ 10 緑     |  |  |
|              |  |  | にんじん 5 緑    |  |  | ねぎ 3 緑      |  |  | しめじ 5 緑      |  |  | わかめ 0.4 赤    |  |  |
|              |  |  | しおこうじ こしょう  |  |  | ごまあぶら 1 黄   |  |  | パセリ 0.3 緑    |  |  | ねぎ 3 緑       |  |  |
|              |  |  | しょうゆ        |  |  | しお しょうゆ みりん |  |  | しお こしょう しょうゆ |  |  | まめみそ 6 赤     |  |  |
|              |  |  | ばいたんスープ     |  |  | こんごうだし      |  |  | チキンスープ       |  |  | にぼしだし        |  |  |
|              |  |  | とりがらスープ     |  |  |             |  |  |              |  |  |              |  |  |
|              |  |  | しょうゆ        |  |  |             |  |  |              |  |  |              |  |  |

※加工品の主な原材料は   に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

|         |          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g     | 脂質<br>g        | カルシウム<br>g | 鉄<br>mg | ビタミン    |          |          |         | 食塩相当量<br>g |
|---------|----------|---------------|----------------|----------------|------------|---------|---------|----------|----------|---------|------------|
|         |          |               |                |                |            |         | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |            |
| 中学<br>年 | 5月の平均    | 611           | 25.9<br>※16.9% | 18.8<br>※27.7% | 340        | 2.9     | 187     | 0.59     | 0.47     | 26      | 2          |
|         | 学校給食摂取基準 | 650           | ※13～20%        | ※20～30%        | 350        | 3       | 200     | 0.4      | 0.4      | 25      | 2          |