

5月 給食カレンダー

2026年 士幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

《今月の平均栄養価》

【小学校】

エネルギー:609kcal たんぱく質:25.6g 脂質:18.2g 食塩相当量:2.9g

【中学校】

エネルギー:732kcal たんぱく質:29.4g 脂質:20.3g 食塩相当量:3.5g

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1 (金)	こどもの日給食 ☆たけのこごはん	○	みそ汁(きゃべつ・人参) ☆ぶりカツ ☆さつまあげとこんにゃくの煮物 かしわもち	牛乳、みそ、昆布、 油揚げ、さつまあげ ぶり	ごはん、麦、ごま さとう、油 かしわもち (こんにゃく)	たけのこ、人参、きゃべつ
4 (月)	新メニューに☆印をつけています!			みどりの日		
5 (火)				こどもの日		
6 (水)				振替休日		
7 (木)	スパゲティ ナポリタン	○	士幌の牛肉コロッケ ☆甘夏みかん	牛乳、ハム、 牛肉、卵	スパゲティ、油 じゃがいも	玉ねぎ、人参、コーン、 マッシュルーム、 甘夏みかん
8 (金)	ごはん	○	わかたけ汁 ☆ほっけのピリ辛味噌焼き 五目うま煮 <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳、わかめ、みそ、 豚肉、ほっけ、 つと巻き	ごはん、ごま、 油、砂糖 (こんにゃく)	たけのこ、長ねぎ、 しょうが、大根、人参、 ごぼう
11 (月)	カレーライス	○	☆マスカットゼリーフルーツ和え	牛乳、鶏肉、チーズ	ごはん、バター、 じゃがいも、 ゼリー	玉ねぎ、人参、にんにく、 マッシュルーム、みかん、 パイナップル
12 (火)	ごはん	○	みそ汁(じゃがいも・わかめ) ☆ピリッと厚揚げ からし和え	牛乳、わかめ、みそ、 豚肉、厚揚げ、鶏肉	ごはん、春雨、油、 じゃがいも、砂糖、 ごま油、でん粉	椎茸、人参、白菜、にら、 にんにく、もやし、小松菜
13 (水)	フライときんぴらをのせてオリジナルのり弁を作ろう! ☆のり弁 (味付のり)	○	みそ汁(大根・油揚げ) 白身魚フライ かみかみきんぴら	牛乳、豚肉、油揚げ、 みそ、茎わかめ、昆布、 かつおぶし、のり、白身魚	ごはん、ごま、油、 砂糖、ごま油	大根、ごぼう、人参、 メンマ
14 (木)	塩ラーメン	○	焼きぎょうざ(小2個・中3個) バナナ	牛乳、つと巻き、 豚肉	ラーメン	きゃべつ、コーン、人参、 メンマ、長ねぎ、 きくらげ、バナナ
15 (金)	ごはん	○	☆みそ汁(白菜・さつまあげ) 豚肉の生姜焼き 海藻サラダ	牛乳、さつまあげ、 豚肉、いか、わかめ みそ	ごはん、 ドレッシング	白菜、きゃべつ、 きゅうり、人参
18 (月)	チキンライス	○	白菜スープ ハムのマリネ	牛乳、鶏肉、ハム	ごはん、バター、 油、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、 小松菜、ピーマン
19 (火)	ごはん	○	☆みそ汁(豆腐・油揚げ) さばのみそだれがけ ふきの五目煮 <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳、豆腐、さば、 油揚げ、豚肉、 さつまあげ、みそ	ごはん、砂糖、油、 (こんにゃく)	しょうが、ラワンがき、 人参
20 (水)	スタミナ丼	○	☆みそ汁(長ねぎ・わかめ) ヨーグルト	牛乳、豚肉、みそ、 わかめ、ヨーグルト	ごはん、ごま油、 油、でん粉、	きゃべつ、赤ピーマン、 玉ねぎ、にら、たけのこ、 しょうが、にんにく、長ねぎ
21 (木)	☆山菜うどん	○	☆とり天 ☆白菜のポン酢和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かつおぶし	うどん、油、 オリーブ油	椎茸、山菜、長ねぎ、 白菜、人参
22 (金)	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・しめじ) ☆揚げ出し豆腐 大根の和風マヨ和え	牛乳、豆腐、みそ、 わかめ、糸かまぼこ	ごはん、砂糖、油、 でん粉、 エッグケアマヨネーズ	きゃべつ、しめじ、 ピーマン、玉ねぎ、人参、 大根、きゅうり
25 (月)	☆青菜ごはん	○	☆みそ汁(豆麩・わかめ) 塩肉じゃが やみつききゃべつ	牛乳、わかめ、みそ、 豚肉、昆布、 かつおぶし、塩昆布	ごはん、豆麩、 じゃがいも、 ごま油	玉ねぎ、人参、 さやいんげん、きゃべつ、 きゅうり
26 (火)	バターパン	○	野菜スープ 鶏肉のトマトソース焼き マカロニツナサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ、 ツナ	パン、マカロニ、 砂糖、 エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ、大根、人参、 きゃべつ、きゅうり
27 (水)	ごはん	○	みそ汁(白菜・人参) <small>ほねに気をつけましょう</small> たら照り焼き ☆大根とこんにゃくの煮物	牛乳、みそ、たら	ごはん、ごま油、 砂糖、ごま (こんにゃく)	白菜、人参、大根
28 (木)	クリームスパゲティ	ジョア	かぼちゃひき肉フライ オレンジ	ジョア、ベーコン、 牛乳、脱脂粉乳、 豚肉	スパゲティ、油、 バター	玉ねぎ、人参、コーン、 マッシュルーム、 かぼちゃ、オレンジ
29 (金)	ごはん	○	☆みそ汁(にら・玉ねぎ) ささみのマヨだれ焼き 大根サラダ	牛乳、味噌、のり、 鶏肉、ハム	ごはん、 ドレッシング、 エッグケアマヨネーズ	にら、玉ねぎ、大根、 きゅうり、コーン