



5がつ よていこんだてひょう

高浜町教育委員会 令和8年度

月	火	水	木	金
<p>今月の地場産食材 (福井県産) 米 麦 打ち豆 煮干し さわら ぶり さば 里芋 じゃがいも たまねぎ 梅 しいたけ 名田庄漬け</p>				
<p>新茶の季節です!</p> <p>5月2日は「八十八夜」です。 八十八夜につんだ新茶を飲むと長生きする という言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれて</p>				
<p>1 かしわもち </p> <p>こまつナのあえもの ぎゅうどんのぐ のせる </p> <p>(ぎゅうどん) わかたけじる </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>				
<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7 </p> <p>ささみのうめあえ さわらのまっちゃあげ </p> <p>ごはん じゃがいもみそじる </p> <hr/> <p>ふるさと給食</p>	<p>8 </p> <p>ほうれんそうとちくわのツナのソテー やき <small>1.2年 1こ 3~6年 2こ</small></p> <p>(むぎごはん) コロコロだいこんスープ </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>
<p>11 </p> <p>えだまめサラダ あおりのじゃこ </p> <p>(むぎごはん) じゃがいものカレーそば </p> <hr/> <p>アイアン給食</p>	<p>12 </p> <p>のりずあえ とりのいそべからあげ(2こ) </p> <p>ごはん キャベツとわかめのみそじる </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>13 </p> <p>だいこんのきんぴら さばのみそマヨやき </p> <p>(むぎごはん) はるのけんちんじる </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>14 </p> <p>ミニトマト キャベツのおひたし </p> <p>ごはん いりどうふ </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>15 </p> <p>きよほうゼリー </p> <p>きりぼしのごまマヨネーズあ </p> <p>こめこのポークカレーライス </p> <p>(むぎごはん) (ルウ) </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>
<p>18 </p> <p>パンサンスー プルコギふういため </p> <p>(むぎごはん) トマトのちゅうかスープ </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>19 </p> <p>キャベツのしそふうみあえ とりにくのマーマレードやき </p> <p>たけのこごはん わかめとたまねぎのみそじる </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>20 </p> <p>いちごジャム アスパラサラダ </p> <p>しよくパン ポークビーンズ </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>21 </p> <p>だいこんのちゅうかづけ しゅうまい(2こ) </p> <p>ごはん はっぼうさい </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>22 </p> <p>ひじきのいために ぶりミンチカレーフライ </p> <p>(むぎごはん) もやしのみそじる </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>
<p>25 </p> <p>ポテトサラダ どうふハンバーグのトマトソースかけ </p> <p>(むぎごはん) キャベツのスープ </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>26 </p> <p>きりぼしのケチャップいため はるキャベツのメンチカツ </p> <p>ごはん どうふいりコンソメスープ </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>27 ヨーグルト </p> <p>ナムル にくいため </p> <p>のせる (びんば) わかめスープ </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>	<p>28 </p> <p>もやしのソテー いわしのうめに </p> <p>えんどうごはん こめこめんのすましじる </p> <hr/> <p>歯っぴー給食</p>	<p>29 </p> <p>きゅうりのちゅうかづけ ぶたキムチ </p> <p>(むぎごはん) はるさめスープ </p> <hr/> <p>こどもの日献立</p>

※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。

令和8年 5月献立材料表①

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	脂質 たんぱく質 糖質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1 金	麦ごはん		米 麦		790kcal 35.2g 21.5g 120.8g 2.6g
	牛丼の具	牛肉	しらたき 米油 さとう	切干大根 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	
	小松菜のあえもの	ツナフレーク	さとう	小松菜 キャベツ	
	若竹汁	豆腐 かまぼこ カットわかめ		えのき たけのこ	
	かしわもち		上新粉 さとう 小豆 水あめ 米油		
	牛乳	牛乳			
7 木	ごはん		米		794kcal 35.4g 25.2g 115.0g 1.8g
	さわらの抹茶揚げ	さわら	小麦粉 片栗粉 米油	まっ茶	
	(代替: ポークメンチカツ)	豚肉	小麦粉 片栗粉 豚脂 さとう	キャベツ 玉ねぎ	
	ささみの梅あえ	鶏肉	さとう 米油	キャベツ きゅうり 梅肉	
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも 玉ねぎ にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
8 金	麦ごはん		米 麦		662kcal 22.0g 21.7g 100.2g 2.9g
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ(乳卵なし)	ノンエッグマヨネーズ さとう	レモン果汁 パセリ	
	ほうれん草とツナのソテー	ツナフレーク	米油	ほうれん草 もやし コーン	
	コロコロ大根スープ	チキンハム(乳卵なし)		大根 にんじん キャベツ パセリ	
	牛乳	牛乳			
11 月	麦ごはん		米 麦		760kcal 28.6g 17.3g 144.3g 2.0g
	じゃがいものカレーそばろ	豚肉	じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが	
	枝豆サラダ	チキンハム(乳卵なし)	さとう 米油	キャベツ きゅうり えだまめ	
	青のりじゃこ	煮干し 青のり	さとう		
	(代替: しそ味ひじき)	ひじき 寒天	さとう 水あめ 油 キヌア	しその実	
	牛乳	牛乳			
12 火	ごはん		米		750kcal 33.4g 24.5g 104.5g 2.5g
	鶏の磯辺から揚げ	鶏肉 青のり	片栗粉 小麦粉 米粉 米油	にんにく しょうが	
	のり酢あえ	ツナフレーク のり	ごま さとう	小松菜 もやし	
	キャベツとわかめのみそ汁	カットわかめ 油揚げ みそ		キャベツ にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
13 水	麦ごはん		米 麦		753kcal 33.2g 25.5g 109.8g 3.0g
	さばのみそマヨ焼き	さば みそ	さとう ノンエッグマヨネーズ		
	(代替: 国産鶏の豆腐入りハンバーグ)	鶏肉 豆腐	片栗粉 豚脂 植物油 さとう	玉ねぎ	
	大根のきんぴら	ベーコン(乳卵なし)	米油 さとう	大根 にんじん	
	春のけんちん汁	厚揚げ	里芋 こんにゃく ごま油	たけのこ にんじん ごぼう ねぎ	
	牛乳	牛乳			
14 木	ごはん		米		696kcal 29.0g 19.0g 108.7g 1.7g
	炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵	春雨 米油 さとう	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	
	キャベツのおひたし	ちくわ(乳卵なし) かつおぶし	さとう	ほうれん草 キャベツ	
	ミニトマト			ミニトマト	
	牛乳	牛乳			
15 金	米粉のポークカレーライス				841kcal 29.5g 24.4g 134.8g 2.8g
	麦ごはん		米 麦		
	カレールウ	豚肉 豆乳	じゃがいも マーガリン(乳なし) 米粉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんごピュレ トマトピューレ	
	切干のごまマヨネーズあえ	チキンハム(乳卵なし)	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	切干大根 きゅうり キャベツ	
	ぶどうゼリー		さとう	ぶどう果汁	
	牛乳	牛乳			
18 月	麦ごはん		米 麦		707kcal 27.4g 21.3g 106.4g 2.4g
	プルコギ風炒め	牛肉	さとう ごま油	玉ねぎ にんじん もやし いら しょうが にんにく	
	パンサンズー	チキンハム(乳卵なし)	春雨 さとう ごま油	キャベツ きゅうり	
	トマトの中華スープ	豆腐		トマト チンゲン菜 えのき	
	牛乳	牛乳			
19 火	たけのこごはん	油揚げ	米	たけのこ にんじん	710kcal 32.5g 24.0g 95.9g 3.4g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		マーマレード しょうが にんにく	
	キャベツのしそ風味あえ			キャベツ きゅうり 名田庄漬け	
	わかめと玉ねぎのみそ汁	豆腐 カットわかめ みそ		玉ねぎ にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			

令和8年 5月献立材料表②

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	献立 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
20 水	食パン (代替:麦コッペ)	乳	小麦粉 マーガリン(乳なし) さとう		727kcal 32.8g 25.2g 110.4g 3.1g
	アスパラサラダ	チキンハム(乳卵なし)	ノンエッグマヨネーズ	アスパラガス キャベツ コーン	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	じゃがいも 米油 マーガリン(乳なし) 米粉	玉ねぎ にんじん にんにく トマトビュレ	
	いちごジャム		さとう	いちご果汁	
	牛乳	牛乳			
21 木	ごはん		米		760kcal 32.7g 21.2g 116.6g 2.1g
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 みそ	パン粉 小麦粉 大豆粉 豚脂 さとう	玉ねぎ しょうが	
	八宝菜	豚肉 うずら卵	米油 ごま油 さとう 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんじん チンゲン菜 しょうが	
	大根の中華漬け		さとう ごま油	大根	
	牛乳	牛乳			
22 金	麦ごはん		米 麦		755kcal 28.8g 27.7g 106.5g 2.4g
	プリミンチカレーフライ (代替:チキンカツ)	ぶり 鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油 小麦粉 米油 大豆粉		
	ひじきの炒め煮	ひじき うち豆 油揚げ	しらたき 米油 さとう	にんじん	
	もやしのみそ汁	みそ		もやし 玉ねぎ 小松菜 えのき ねぎ	
	牛乳	牛乳			
25 月	麦ごはん		米 麦		760kcal 25.1g 26.2g 116.1g 3.0g
	豆腐ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 豆腐	片栗粉 豚脂 植物油 マーガリン(乳なし) さとう	玉ねぎ トマト	
	ポテトサラダ	チキンハム(乳卵なし)	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり コーン	
	キャベツのスープ	ベーコン(乳卵なし)		キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ	
	牛乳	牛乳			
26 火	ごはん		米		764kcal 24.6g 25.0g 130.1g 2.2g
	春キャベツのメンチカツ	牛肉 豚肉	黒砂糖 小麦粉 米粉 パン粉 米油	キャベツ 玉ねぎ	
	切り干しのケチャップ炒め	ポークウインナー	オリーブ油	切干大根 玉ねぎ にんじん ピーマン	
	豆腐入りコンソメスープ	豆腐		もやし チンゲン菜 にんじん しいたけ	
	牛乳	牛乳			
27 水	ビビンバ				734kcal 33.2g 21.0g 108.0g 2.9g
	麦ごはん		米 麦		
	肉炒め	牛肉 みそ	米油 さとう	にんにく ねぎ	
	ナムル	錦糸卵	ごま油	小松菜 もやし にんじん	
	わかめスープ	カットわかめ 豆腐	ごま油	玉ねぎ しいたけ	
	ヨーグルト (代替:みかんゼリー)	生乳	さとう		
	牛乳	牛乳	さとう	みかん果汁	
28 木	えんどうごはん		米	えんどう豆	660kcal 30.8g 18.4g 95.4g 3.8g
	いわしの梅煮 (代替:国産鶏と根菜のつくね)	いわし 鶏肉	さとう 片栗粉 片栗粉 豚脂 さとう	梅 玉ねぎ れんこん ごぼう 里芋	
	もやしのソテー	ベーコン(乳卵なし)	米油	小松菜 もやし コーン	
	米粉めんのすまし汁	油揚げ	お米うどん	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	
	牛乳	牛乳			
29 金	麦ごはん		米 麦		640kcal 27.9g 15.2g 102.4g 3.0g
	豚キムチ	豚肉	米油 さとう	白菜(キムチ) にら にんにく	
	きゅうりの中華漬け		さとう ごま油	きゅうり	
	春雨スープ	うずら卵	春雨	玉ねぎ にんじん もやし しいたけ	
	牛乳	牛乳			

※予定している食材が変更になることがあります、ご理解のほどよろしくお願いたします。