

2026年度 5月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちょうし との おもに体の調子を整える みどりのグループ	<5月のテーマ> あさごはんを たべよう
1 金	すく 少なめごはん		こめ		<こどもの日> ごがついつか たんご せつく 5月5日は端午の節句です。こいのぼりを立て たり、かしわもちを食べてたりして、子どもたちの せいようねがが 成長を願います。「めでたい」形の鯛焼きを食 べてお祝いしましょう。 
	ごもく 五目うどん	とりにく,かまぼこ	うどん	たまねぎ,ごぼう,にんじん, ほししいたけ,ねぎ	
	きりぼしだいこん 切干大根のツナごま炒め	ツナ	あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	きりぼしだいこん,こまつな	
	たいや 鯛焼き		たいやき		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
7 木	ごもく 五目ごはん	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,いんげん	わかたけ 若竹汁は、わかめとたけのこを入れた汁物で す。わかめ、たけのこ、かつお、甘夏。どれも、 はるから初夏にかけてとれる食べ物です。季節 の移りかわりを感じることも、食事の楽しみの ひとつです。    
	わかたけ 若竹汁	とうふ,わかめ		たけのこ,にんじん,もやし, ねぎ	
	かつお 鰹カツ	かつお	こむぎこ,パンこ,あぶら		
	あまなつ 甘夏ゼリー		あまなつゼリー		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
8 金	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ		きせつ 4つの季節をさらに細かく分けたものが二十 五 五節気です。今の時期は立夏。さわやかな青 おぞら ひろ 空が広がる頃です。よく寝てよく食べて、気分 よく過ごしましょう。
	ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,トマト, マッシュルーム,ピーマン	
	キャベツとわかめのサラダ	ツナ,わかめ	あおじそドレッシング	キャベツ,コーン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
11 月	ごはん		こめ		<うましおメニュー> かつおぶし、ごま、ごま油など香りのよいもの を使うと、塩分ひかえめでもおいしい味になり ます。また、野菜が苦手でも食べやすくなりま す。
	あつあ 厚揚げとちぢのそぼろ煮	ぶたにく,だいずミート, あつあげ	あぶら,さとう,でんぷん, ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにゃく,はくさいキムチ, いんげん	
	ほうれんそうの香味和え	かつおぶし	さとう,ごまあぶら,ごま	ほうれんそう,もやし	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
12 火	あ 揚げパン	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		コッペパンを油でカリッと揚げてきなこをまぶ すと、揚げパンのできあがり。コッペパンに含 まれる少しの塩が、きなこの甘さを引き立てま す。 
	ミネストローネ	ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも, マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,パセリ	
	ブロッコリーサラダ	しらすばし, だいずフレーク	あおじそドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー, コーン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
13 水	ごはん		こめ		「これを食べたら足が速くなる」「成績がよく なる」なんていう魔法の食べ物はありません。 わたし 私たちの体や脳を動かすには、いろいろな食 べ物を組み合わせて食べることが必要です。    
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく,こうやどうふ, たまご	あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,ねぎ	
	キャベツとわかめのソテー	ツナ,ちりめん,わかめ	あぶら,さとう, ごまあぶら	キャベツ,コーン	
	いちごとみかんのゼリー		いちごとみかんのゼリー		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
14 木	ごはん		こめ		<カミカミメニュー> ごぼうのおかずは、しそ味でごはんが進みま す。よくかんでいただきます。サバは塩こう じに漬けて焼くことで、やわらかくなり、うまみ がアップします。 
	きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,きりぼしだいこん, ねぎ	
	さば 鯖の塩こうじ焼き	さば	オリーブオイル		
	きんぴらふりかけ	ちりめん,ひじき	あぶら,さとう	ごぼう	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
15 金	ごはん		こめ		<カミカミメニュー> うずら卵が入った煮物は人気メニューです。 うっかり丸飲みすると危険なので、うずら卵を 口に入れたらすぐに一回かみましよう。
	たまご やさい て に うずら卵と野菜の照り煮	とりにく,がんもどき, うずらたまご	あぶら,じゃがいも, さとう,ごま,でんぷん	たまねぎ,にんじん,いんげん	
	くき 茎わかめの炒め煮	ツナ,くきわかめ, あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	
	牛乳	ぎゅうにゅう			

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだちようし おもに体の調子を整える みどりのグループ	<5月のテーマ> あさごはんを たべよう
18月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ		うんどうかい,たいいくざい,れんしゅう 運動会や体育祭の練習にがんばっているところ だと思えます。夜は早めに眠り、朝ごはんを しっかり食べて学校に来ましょう。 
	カレー	ぶたにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, いんげん	
	フルーツゼリー		いちごゼリー	みかん,もも,りんご,レモン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
19火	わかめごはん	わかめ	こめ		あさごはんは、ごはんやパンなどの主食と合わ せて、何かおかずを食べましょう。卵料理は、 手軽にできて栄養たっぷりなのでおすすめです。 
	さけ 鮭ボールのスープ	さけボール	じゃがいも	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,こまつな	
	ごもくたまご 五目卵焼き	とりにく,おから,たまご	あぶら,さとう	たまねぎにんじん,にら	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
20水	ごはん		こめ		<ミヤちゃんデー> トリニータ丼は、大分市でたくさん作られるニ ラと鶏肉でおいしい給食を作ろうと考えられ た料理です。大分のサッカーチームと子どもた ちへの愛がこもっています。 
	はるさめ 春雨スープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも,はるさめ	たまねぎ,にんじん, たけのこ,キャベツ	
	トリニータ 丼	とりにく	でんぷん,あぶら, さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にら	
	いちごヨーグルト	ヨーグルト			
	牛乳	ぎゅうにゅう			
21木	ごはん		こめ		ホキは、フライでおなじみの魚。今日は、クリー ムコーンとマヨネーズを合わせたソースをから めて焼きます。もやしのおかずは、愛彩ファ ームのパプリカで彩りよく作ります。 
	しろ みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	
	ホキのコーンマヨ 焼き	ホキ,おから	マヨネーズ,ふうど,レタ	コーン	
	もやしのカラフルソテー	ポークハム,ちりめん	あぶら	もやし,ピーマン,レタ,ピーマン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
22金	ごはん		こめ		<おおいと和牛の日> おおいとけんのおいしい牛肉で作るおかず。粒マス タードを入れると、いつもの炒め物が少しお しゃれな味になります。 
	かきたまコーンスープ	かまぼこ,とうふ, わかめ,たまご	じゃがいも,でんぷん	えのきたけ,コーン	
	おおいと和牛の マスタード風味炒め	ぎゅうにく	あぶら,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,エリンギ, ピーマン,きいろピーマン, にんじん	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
25月	ごはん		こめ		ニラがぐんぐん育つ時期です。ニラと豚肉を くまひらきと合わせて食べると、からだのつかれがとれて げんきがで 元気が出ます。 
	にら豚じゃが	ぶたにく,ちくわ	あぶら,さとう, じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,こん にやく,たまねぎ,にら	
	さんま 秋刀魚のおかか煮	さんま,かつおぶし	さとう		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
26火	ごはん		こめ		とんこつラーメンは好きですか?ラーメンの代 わりにはるさめと野菜をたっぷり入れたとんこ つ春雨は、人気の料理です。 
	とんこつ春雨	ぶたにく	あぶら,はるさめ, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ほしいたけ, キャベツ,もやし,こまつな	
	とうふ 豆腐バーグのあんかけ	とうふ,とりにく	さとう,でんぷん,あぶら	たまねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
27水	チキンライス	とりにく	こめ,むぎ,あぶら	しめじ,たまねぎ,にんじん, グリーンピース	ハンカチを持っていますか?ハンドソープで あら 洗って、ハンカチでふくところまでが手洗いで す。きれいな手で気持ちよく給食の準備をしま しょう。 
	コーンスープ	ベーコン,とうにゅう, ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,コーン, カリフラワー,えだまめ	
	マカロニサラダ	ツナ,しろいんげんまめ	マカロニ, マヨネーズ,ふうど,レタ	きゅうり,キャベツ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
28木	ごはん		こめ		さくねんのやしょうがっこう6年生が、家庭科の授業 で、ごはんのみそ汁に合わせるおかずを考えま した。色のこい野菜をおいしく食べられる献立 です。 
	しろ みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	パンこ,こむぎ,あぶら	かぼちゃ,たまねぎ	
	ほうれんそうのソテー	チキンハム	あぶら	ほうれんそう,コーン	
牛乳	ぎゅうにゅう				
29金	ごはん		こめ		スープに入っている麺はビーフン。お米から作 られたものです。チャプチェに入っているのは はるさめ 春雨。こちらは豆から作られたものです。 
	ビーフンスープ	かまぼこ	じゃがいも,ビーフン	たまねぎ,にんじん, キャベツ,えのきたけ,ねぎ	
	チャプチェ	ぎゅうにく	あぶら,さとう,はるさめ, ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,にんじん, ほしいたけ,たけのこ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			

2026年度 5月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルゲン 29品目	<5月のテーマ> あさごはんを たべよう
1 金	すく 少なめごはん		こめ			<こどもの日> 5月5日は端午の節句で す。こいのぼりを立てたり、 かしわもちを食べたりし て、子どもたちの成長を願 います。「めでたい」形の 鯛焼きを食べてお祝いしま しょう。 
	ごもく 五目うどん	とりにく,かまぼこ	うどん	たまねぎ,ごぼう,にんじん, ほししいたけ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	きりぼしだいこん 切干大根のツナごま炒め	ツナ	あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	きりぼしだいこん,こまつな	小麦 大豆 ごま	
	たいや 鯛焼き		たいやき		小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 木	ごもく 五目ごはん	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	若竹汁は、わかめとたけの こを入れた汁物です。わか め、たけのこ、かつお、甘 夏。どれも、春から初夏に かけてとれる食べ物です。 季節の移りかわりを感じる ことも、食事の楽しみのひ とつです。 
	わかたけじる 若竹汁	とうふ,わかめ		たけのこ,にんじん,もやし, ねぎ	小麦 大豆	
	かつお 鰹カツ	かつお	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 大豆	
	あまなつ 甘夏ゼリー		あまなつゼリー			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
8 金	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			4つの季節をさらに細かく 分けたものが二十四節気 です。今の時期は立夏。さ わやかな青空が広がる季 節です。よく寝てよく食べ て、気分よく過ごしましょ う。
	ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,トマト, マッシュルーム,ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	キャベツとわかめのサラダ	ツナ,わかめ	あおじそドレッシング	キャベツ,コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11 月	ごはん		こめ			<うましおメニュー> かつおぶし、ごま、ごま油な ど香りのよいものを使う と、塩分ひかえめでもおい しい味になります。また、野 菜が苦手な人も食べやす くなります。
	あつあ 厚揚げとキムチのそばろ煮	ぶたにく,だいずミート, あつあげ	あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにやく,はくさいキムチ, いんげん	小麦 大豆 豚肉 り んごごま	
	ほうれんそうの香味和え	かつおぶし	さとう,ごまあぶら,ごま	ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12 火	あ 揚げパン	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		小麦 乳 大豆	コッペパンを油でカリッと 揚げてきなこをまぶすと、 揚げパンのできあがり。 コッペパンに含まれる少し の塩が、きなこの甘さを引 き立てます。 
	ミネストローネ	ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも, マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,パセリ	小麦 乳 牛肉 大 豆 鶏肉 豚肉	
	ブロッコリーサラダ	しらすばし, だいずフレーク	あおじそドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー, コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 水	ごはん		こめ			「これを食べたら足が速く なる」「成績がよくなる」な んていう魔法の食べ物は ありません。私たちの体や 脳を動かすには、いろい ろな食べ物を組み合わせて 食べることが必要です。    
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく,こうやどうふ, たまご	あぶら,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん, こんにやく,ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏 肉	
	キャベツとわかめのソテー	ツナ,ちりめん,わかめ	あぶら,さとう, ごまあぶら	キャベツ,コーン	小麦 大豆 ごま	
	いちごとみかんのゼリー		いちごとみかんのゼリー		オレンジ	
14 木	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> ごぼうのおかずは、しそ味 でごはんが進みます。よく かんでいただきます。サ バは塩こうじに漬けて焼く ことで、やわらかくなり、う まみがアップします。 
	きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,きりぼしだいこん, ねぎ	大豆	
	さば 鯖の塩こうじ焼き	さば	オリーブオイル		さば	
	きんぴらふりかけ	ちりめん,ひじき	あぶら,さとう	ごぼう	小麦 大豆	
15 金	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> うずら卵が入った煮物は 人気メニューです。うっかり 丸飲みすると危険な ので、うずら卵を口に入れた らすぐに一回かみましょ う。
	たまご やさい て に うずら卵と野菜の照り煮	とりにく,がんもどき, うずらたまご	あぶら,じゃがいも, さとう,ごま,でんぶん	たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 卵 大豆 鶏 肉 ごま	
	き 茎わかめの炒め煮	ツナ,きわかめ, あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにやく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 29品目	<5月のテーマ> あさごはんを たべよう
18月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			運動会や体育祭の練習に がんばっている頃だと思います。夜は早めに眠り、朝 ごはんをしっかり食べて学 校に来ましょう。 
	カレー	ぶたにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, いんげん	小麦 大豆 豚肉	
	フルーツゼリー		いちごゼリー	みかん,もも,りんご,レモン	ももりんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19火	わかめごはん	わかめ	こめ			朝ごはんは、ごはんやパン などの主食と合わせて、何 かおかずを食べましょう。 卵料理は、手軽にできて 栄養たっぷりなのでおすす めです。 
	さけ 鮭ボールのスープ	さけボール	じゃがいも	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,こまつな	小麦 さけ 大豆	
	ごもくたまご 五目卵焼き	とりにく,おから,たまご	あぶら,さとう	たまねぎにんじん,にら	小麦 卵 大豆 鶏 肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
20水	ごはん		こめ			<ミヤちゃんデー> トリニータ丼は、大分市で たくさん作られるニラと鶏 肉でおいしい給食を作ろ うと考えられた料理です。 大分のサッカーチームと子 どもたちへの愛がこもっ ています。
	はるさめ 春雨スープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも,はるさめ	たまねぎ,にんじん, たけのこ,キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	トリニータ 丼	とりにく	でんぷん,あぶら, さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にら	小麦 大豆 鶏肉 ご ま	
	いちごヨーグルト	ヨーグルト			乳 ゼラチン	
21木	ごはん		こめ			ホキは、フライでおなじみ の魚。今日は、クリームコー ンとマヨネーズを合わせた ソースをからめて焼きま す。もやしのおかずは、愛 彩ファームのパプリカで彩 りよく作ります。
	しる みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ホキのコーンマヨ 焼き	ホキ,おから	マヨネーズ ふうど レッソグ	コーン	大豆	
	もやしのカラフルソテー	ポークハム,ちりめん	あぶら	もやし,ピーマン,おろしピーマン	小麦 大豆 豚肉	
22金	ごはん		こめ			<おおいと和牛の日> 大分県のおいしい牛肉で 作るおかず。粒マスタード を入れると、いつもの炒め 物が少しおしゃれな味にな ります。
	かきたまコーンスープ	かまぼこ,とうふ, わかめ,たまご	じゃがいも,でんぷん	えのきたけ,コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	おおいと和牛の マスタード風味炒め	ぎゅうにく	あぶら,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,エリンギ, ピーマン,きいろピーマン, にんじん	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
25月	ごはん		こめ			ニラがぐんぐん育つ時期 です。ニラと豚肉を組み合 わせて食べると、体のつか れがとれて元気が出ます。 
	ぶた にら豚じゃが	ぶたにく,ちくわ	あぶら,さとう, じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,こん にやく,たまねぎ,にら	小麦 大豆 豚肉	
	さんま 秋刀魚のおかか煮	さんま,かつおぶし	さとう		小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
26火	ごはん		こめ			どんこつラーメンは好きで すか？ラーメンの代わりに はるさめと野菜をたっぷり 入れたどんこつ春雨は、人 気の料理です。 
	はるさめ とんこつ春雨	ぶたにく	あぶら,はるさめ, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ほししいたけ, キャベツ,もやし,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	とうふ 豆腐バーグのあんかけ	とうふ,とりにく	さとう,でんぷん,あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27水	チキンライス	とりにく	こめ,むぎ,あぶら	しめじ,たまねぎ,にんじん, グリーンピース	大豆 鶏肉	ハンカチを持ってきていま すか？ハンドソープで洗っ て、ハンカチでふくところま でが手洗いです。きれいな 手で気持ちよく給食の準 備をしましょう。
	コーンスープ	ベーコン,とうにゅう, ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,コーン, カリフラワー,えだまめ	乳 牛肉 大豆 鶏 肉	
	マカロニサラダ	ツナ,しろいんげんまめ	マカロニ, マヨネーズ ふうど レッソグ	きゅうり,キャベツ	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
28木	ごはん		こめ			昨年の野矢小学校6年生 が、家庭科の授業で、ごは んとみそ汁に合わせるお かずを考えました。色のお いしい野菜をおいしく食べら れる献立です。 
	しる みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	大豆	
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	パンこ,こむぎこ,あぶら	かぼちゃ,たまねぎ	小麦 大豆 豚肉 り んご	
	ほうれんそうのソテー	チキンハム	あぶら	ほうれんそう,コーン	小麦 大豆 鶏肉	
29金	ごはん		こめ			スープに入っている麺は ビーフン。お米から作られ たものです。チャブチェに 入っているのは春雨。こち らは豆から作られたもの です。
	ビーフンスープ	かまぼこ	じゃがいも,ビーフン	たまねぎ,にんじん, キャベツ,えのきたけ,ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	チャブチェ	ぎゅうにく	あぶら,さとう,はるさめ, ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,にんじん, ほししいたけ,たけのこ	小麦 牛肉 大豆 ご ま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	