



# 5月の献立表



2026年

甲斐市立竜王北中学校

日 曜日	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		備考
		血・肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱・力になるもの		
		1群 <small>(魚・肉・卵・大豆・大豆製品)</small>	2群 <small>(牛乳・乳製品・小魚・海藻)</small>	3群 <small>(緑黄色野菜)</small>	4群 <small>(その他の野菜・果物)</small>	5群 <small>(米・パン・麺・芋・砂糖)</small>	6群 <small>(油)</small>	
5/1 (金)	*こどもの日献立*							
	中華ご飯	豚肉		人参	たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう	ごま	
	ジョア		ジョア					
	大豆の磯和え	大豆 とりにく	あおのり			薩摩芋 砂糖 かたくり粉	油	
	三色和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
	すまし汁	豆腐		小松菜 人参	しいたけ えのきだけ			
	柏餅	小豆				もち 砂糖		
7 (木)	高菜チャーハン	たまご	しらす干し	人参 高菜	ねぎ	米 麦	ごま ごま油	3年生なし
	牛乳		牛乳					
	わかめともやしのナムル	ハム	わかめ	人参	もやし きゅうり ニンニク 生姜		ごま ごま油	
	春雨スープ	ベーコン		小松菜 人参	レタス コーン えのきだけ 葱 にんにく	春雨	ごま油	
	ココアプリン		牛乳			プリンの素 ココア		
8 (金)	ピタパン					ピタパン		3年生なし
	牛乳		牛乳					
	デミグラスソースハンバーグ	豚肉 大豆 たまご	牛乳	人参 パセリ	ニンニク 生姜 玉ねぎ	パンこ		
	パンネのトマト煮	ウインナー		赤坂とまと 人参	しめじ 玉ねぎ	パンネ	オリーブオイル	
	レタスのスープ	豆腐		小松菜 人参	レタス 玉ねぎ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
11 (月)	麦ご飯					米 麦		3年生なし
	牛乳		牛乳					
	鰻フライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	
	切り干し大根炒め	さつま揚げ 油揚げ		いんげん 人参	しいたけ 切り干し大根	砂糖	油	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 蒟蒻 大根		ごま油	
	オレンジ				オレンジ			
12 (火)	五目うどん	豚肉 かまぼこ 油揚げ		人参 小松菜	椎茸 玉ねぎ	うどん		2年生なし
	牛乳		牛乳					
	もち巾着に	油揚げ				もち 砂糖		
	ひじき入りポテトサラダ	たまご	ひじき	人参	コーン きゅうり	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ コンドレッシング	
	カップで肉まん	豚肉 大豆	牛乳		葱 玉ねぎ 椎茸 生姜	ホットケーキミックス粉 砂糖	ごま油 ごま	
14 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の西京焼き	鶏肉 みそ			生姜	砂糖		
	きんぴらごぼう	鶏肉		人参 いんげん	ごぼう 蒟蒻 椎茸	砂糖	ごま ごま油	
	もずくの味噌汁	豆腐 みそ	もずく	小松菜 人参	ねぎ えのきだけ			
	桑の葉スコーン		牛乳	桑の葉		砂糖 ホットケーキミックス粉	バター	
15 (金)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 赤坂とまと	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	じゃが芋	カレールー 油	
	野菜のマスタード和え	鶏肉		パプリカ フロccoli	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	ごま ごま油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ 黄桃 洋なし 林檎	砂糖		
18 (月)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	豚肉の生姜炒め	豚肉 みそ		パプリカ	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	砂糖 かたくり粉	油	
	ごぼうサラダ	ハム		人参	ごぼう 胡瓜 コーン		ゴマドレッシング	
	なめこの味噌汁	豆腐 みそ		人参 小松菜	なめこ ねぎ			
	アセロラゼリー					アセロラゼリー		

19 (火)	*食育の日献立～バチカン市国～*			赤坂とまと 枝豆				
	春野菜のポロネーゼ	豚肉 大豆	チーズ	アスパラガス 人参	玉ねぎ 筍 生姜 ニンニク	スパゲティ	オリーブオイル	
	牛乳		牛乳					
	チキンピッカータ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ		しょうが	薄力粉		
	さっぱりミネストローネ	ウインナー あさり		人参 赤坂とまと パセリ	玉ねぎ かぶ コーン			
シルキーコッタ		牛乳					生クリーム	
20 (火)	わかめご飯		わかめ			* 麦		
	牛乳		牛乳					
	とり肉じゃが	鶏肉		人参	玉ねぎ 白滝 グリーンピース	砂糖 ジャガイモ		
	カラフルサラダ	糸かまぼこ		人参 ブロッコリー	キャベツ 胡瓜 コーン		イタリアンドレッシング	
	油揚げとほうれん草の味噌汁	油揚げ みそ		ほうれん草	ねぎ			
蜂蜜レモンゼリー						蜂蜜レモンゼリー		
21 (木)	麦ご飯					* 麦		
	牛乳 ミルメーク		牛乳			キャラメル		
	赤魚のごまみそかけ	赤魚 みそ			しょうが ニンニク	かたくり粉 砂糖	油 ごま	
	わかめともやしのナムル	ハム	わかめ	人参	胡瓜 もやし ニンニク 生姜		ごま ごま油	
	五目汁	豆腐 みそ		人参	かぶ ねぎ えのきたけ			
オレンジ				オレンジ				
22 (金)	麦ご飯					* 麦		
	牛乳		牛乳					
	松風焼き	豚肉 鶏肉 大豆 卵 みそ			ねぎ しょうが	パンこ 砂糖	ごま	
	蓮根の五目煮	鶏肉 大豆		いんげん 人参	蒟蒻 蓮根	砂糖	油	
	青菜の味噌汁	油揚げ みそ		小松菜 人参				
バナナ				バナナ				
25 (月)	麦ご飯					* 麦		
	牛乳		牛乳					
	鯖のカレー風味揚げ	鯖			しょうが ニンニク	砂糖 かたくり粉	油 ごま	
	大根と蒟蒻の煮物	かつおぶし		人参 いんげん	大根 蒟蒻 筍	砂糖		
	豆乳汁	鶏肉 みそ 豆乳		人参 小松菜	えのきたけ ねぎ	薩摩芋		
ヨーグルト		ヨーグルト						
26 (火)	麻婆丼	豚肉 大豆 みそ トナリヤ 甜麺醤 豆腐		人参	玉ねぎ 椎茸 生姜 ニンニク	* 麦 かたくり粉 砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	もやしのナムル	ハム		小松菜 人参	蒟蒻 もやし		ごま油 ごま	
	海苔のスープ	卵	のり		ねぎ コーン えのきたけ		ごま油	
	オレンジ				オレンジ		生クリーム	
27 (火)	ココア揚げパン					ココアパン ココア 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		人参 赤坂とまと	玉ねぎ グリーンピース 生姜 ニンニク	薩摩芋	オリーブオイル	
	ジュリアンヌスープ	糸かまぼこ		人参	キャベツ セロリー えのきたけ			
ゼリーパバロア		牛乳			フルーチェの素 苺ゼリー			
28 (木)	麦ご飯					* 麦		
	牛乳		牛乳					
	回鍋肉	豚肉 みそ		パプリカ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ ニンニク 生姜	かたくり粉 砂糖	ごま油	
	クラゲサラダ		わかめ くらげ	人参	きゅうり もやし		ごま ナムル レタス	
	中華スープ	豆腐 卵		人参 ニラ	ねぎ 玉ねぎ しょうが コーン			
アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド ごま		
29 (金)	ウインナードックパン	卵 ウインナー	牛乳 ヨーグルト チーズ		玉ねぎ	ホットケーキミックス粉		
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー 人参	大根 コーン レモン果汁	砂糖	油 ごま	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋 シチューの素	生クリーム 油	
オレンジ				オレンジ				



## 新茶の季節です!



5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?



※献立は都合により変更する場合があります。

## お茶に含まれる成分と健康効果

<b>カテキン類</b> *抗酸化作用 + *殺菌作用 *口臭・虫歯予防	<b>テアニン</b> *リラックス効果	<b>ビタミンC</b> *抗酸化作用 *風邪予防	<b>フッ素</b> *虫歯予防	<b>カフェイン</b> *疲労回復 *眠気を覚ます
-----------------------------------------------	-------------------------	---------------------------------	---------------------	----------------------------------

※とり過ぎに注意が必要です。