



5月 こんだてよていひょ













2026 敷島学校給食センター

赤文字は地産地消の食材です。*甲斐市産・・・米、牛肉（ワインビーフ）、きくらげ

*山梨県産・・・牛乳、豚肉（一部）、卵、干しいたけ、カレールウ（一部）

日 曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいはたらき			でんごんぱん
	主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちようしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもことになるもの	
1 金	<p><こどもの日給食></p> <p>たけのこごはん</p>		<p>かつおフライ ほうれんそうのごまあえ ごもくじる かしわもち</p>	<p>とりにく あぶらあげ</p> <p>ぎゅうにゅう かつお</p> <p>とうふ かつおぶし（だし） こんぶ（だし）</p>	<p>たけのこにんじん えだまめ</p> <p>ほうれんそう もやし にんじん はくさい</p> <p>だいこん えきのたけ こまつな ねぎ</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら</p> <p>こむぎこ パンこ こめあぶら</p> <p>さとう ごま</p> <p>かしわもち</p>	<p>5月5日はこどもの日です。端午の節句（たんごのせっく）とも言い、子どもの健やかな成長を願う日です。春が旬のたけのこは、まっすぐにぐんぐんと伸びることや竹は枯れることが少なく、病気に強いことから縁起の良い食べ物としてこどもの日の行事食に食べられてきました。</p> <p>・敷小 2年校外学習</p>
7 木	<p>にこみうどん</p>		<p>とりてん ひじきのドレッシングサラダ しおパニラクリームワッフル</p>	<p>ぶたにく になるとあぶらあげ かつおぶし（だし）</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく たまご</p> <p>ひじき とりにく</p>	<p>にんじん たまねぎ ほしいたけ こまつな ねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし</p>	<p>うどん</p> <p>こむぎこ こめあぶら</p> <p>さとう こめあぶら</p> <p>ワッフル</p>	<p>ひじきは栄養価が高く、骨や歯をつくるカルシウムが牛乳の12倍、お腹のお掃除をしてくれる食物繊維がこぼろの7倍も含まれています。ミネラルも豊富で、血液をつくるのに必要で貧血を予防する鉄も多量に含まれています。</p>
8 金	<p>むぎごはん</p>		<p>さばのしおこうじカレーやき きざみこんぶのもの のっぺいじる</p>	<p>ぎゅうにゅう さば</p> <p>ぶたにく こんぶ</p> <p>とりにく あぶらあげ かつおぶし（だし）</p>	<p>にんじん たまぎたけ</p> <p>ごぼう にんじん だいこん ほしいたけ ねぎ こんにゃく</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>さといも かたくりこ</p>	<p>給食では料理に合わせ、みそ汁には煮干しを、すまし汁やめんのつゆにはかつお節や昆布を使って、だしを取っています。だしをおいしく取るコツがよくなり、だしのうま味が生かされるので、みそやしょうゆなどの調味料を控え、味がでなくて減塩に繋がります。献立表にはその日に使っているだしも書かれています。</p> <p>・敷小 1年校外学習</p>
11 月	<p>むぎごはん</p>		<p>とうふのにくみそあんかけ はくさいときゅうりのこんぶあえ えのきたけとあぶらあげのみそしる ヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ とりにく とりレバー みそ</p> <p>こんぶ</p> <p>あぶらあげ みそ にほし（だし）</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>たまねぎ ビーマン</p> <p>はくさいにんじん もやし きゅうり</p> <p>にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら</p> <p>ごま</p>	<p>みなさんは、食事をする前に、きちんと「いただきます」を言っていますか？肉・魚・米・野菜など全ての食べ物には命があります。その命をいただくことに感謝する意味の「いただきます」「いただきます」をしっかりと覚えて食べましょう。</p> <p>・北小 5年林間学校 ・中学 1年校外学習</p>
12 火	<p>セルフフィッシュバーガー（タルタルソース）</p>		<p>かぶとこまつなのクリームに キャベツとえだまめのサラダ</p>	<p>ホキ だいすのこな</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム</p> <p>ツナ</p>	<p>たまねぎ にんじん しめじ こまつな とうもろこし かぶ かぶのは</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん えだまめ</p>	<p>パン</p> <p>こむぎこ パンこ こめあぶら さとう タルタルソース</p> <p>こめあぶら ホワイトルウ</p> <p>あおじそドレッシング</p>	<p>なぜ、給食にはいつも牛乳が出るのでしょうか？それは、骨のもとになるカルシウムという栄養素がたくさん含まれ、体への吸収もよいからです。育ちかぎりの皆さんには飲んでもらいたい飲み物です。でも、食物アレルギーなどで飲めない人は、海藻・野菜などの食品を食べたカルシウムをとるようにしましょう。</p> <p>・北小 5年林間学校 ・北小 1年校外学習 ・中学 2年校外学習</p>
13（水）は先生方の研究会のため、お休み（給食なし）です。							
14 木	<p>ミルクパン</p>		<p>ぶたにくのりんごソースがけ フレンチドレッシングサラダ いなかうスープ みしょうかん</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス</p> <p>ベーコン</p> <p>たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん</p> <p>みしょうかん</p>	<p>しょうが にんにく たまねぎ りんご レモンがしゅう</p> <p>キャベツ とうもろこし アスパラガス</p>	<p>パン</p> <p>こめあぶら さとう ごま</p> <p>フレンチドレッシング</p> <p>じゃがいも</p>	<p>美生柑（みしょうかん）は、愛媛県や熊本県などで栽培されている「河内晩柑（かわちばんかん）」の別名で、「和製グレープフルーツ」とも呼ばれている柑橘です。他にも「手前ゴールド」「ジョーナーフルーツ」などの名前でも店頭に並んでいます。3月から7月頃が旬で、果汁が多く、上品な甘酸っぱさとほろ苦さがあり、食べやすいみかんです。</p> <p>・南小 4年校外学習 ・中学 3年修学旅行</p>
15 金	<p>むぎごはん</p>		<p>にしんのしょうがに ごぼうサラダ だいこんとわかめのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう にしん</p> <p>あぶらあげ わかめ みそ にほし（だし）</p>	<p>しょうが</p> <p>ごぼう キャベツ きゅうり えだまめにんじん</p> <p>だいこん たまねぎ しめじ ねぎ</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>さとう かたくりこ</p> <p>ごまドレッシング</p>	<p>にしんは北海道など冷たい北の海で獲れる魚です。冷たい海で生き抜くので身が締まっていて、脂のついている魚です。なので濃いめに味付けをするとおいしく食べることが出来ます。今日のにしんのしょうがは煮はこはんがおすすめです。</p> <p>・中学 3年修学旅行</p>

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

18	月	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい	いわしには、頭の働きを良くするDHAや血液の流れをサラサラにするEPAという成分が多く含まれています。今日は、すり身にして食べやすくしたものをみそ汁に入れました。まずは一口から、おいしい魚料理に挑戦してみよう。 ・南小 5年林間学校	
				とりにくのうめそやき	とりにく みそ	しょうが ねりうめ あおじそ	さとう		
				だいこんのそぼろに	とりにく ちくわ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが	こめあぶら さとう さやいんげん		
				いわしのつみれじる	いわし あぶらあげ みそにほし(だし)	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ			
				アセロラゼリー		アセロラかじゅう	ゼリー		
19	火	キムタクごはん			ベーコン	はくさいキムチ つぼつけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	「キムタクごはん」とは、長野県塩尻市の学校給食から生まれた混ぜごはんで、キムチとたくわん(つぼつけ)を具材にしたものです。子供が漬物をおいしく食べられるように考えられ、豚肉やベーコンと炒めて、ごま油やしおゆで味付けしたもので、人気のあつたメニューです。家庭でも簡単に作れるので、ぜひ挑戦してみてください。 ・南小 5年林間学校 ・南小 4年親子試食会	
				あじフライ	あじ		こむぎこパンこ こめあぶら		
				のりあえ	のり	キャベツ こまつな もやし にんじん	さとう		
				いものこじる	とりにく とうろ みそにほし(だし)	だいこん にんじん しめじ ねぎ	さといも		
				ブルーベリーとアロエのヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー アロエ			
20	水	ハニーシュガートースト					パン バター さとう はちみつ	甲斐市産のワインビープを使ったシチューです。地域の食べ物や地域で消費することや地産地消と言います。地産地消は、新鮮な食べ物や食べられ、輸送にかかる時間とお金が少なくて済みます。地域の農業の活性化になったり、産産を愛する心を育てることも繋がります。また、ハニートーストは、給食センターで調理員さんたちが食パンにはちみつバターを塗って、焼きました。 ・南小 6年修学旅行 ・南小 1年親子試食会	
				ワインビーフシチュー		ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ セロリ マッシュルーム トマト		じゃがいも こめあぶら シチュールウ
				グリーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンアスパラガス	イタリアンドレッシング		
				しょうなんゴールドゼリー	ヨーグルト	しょうなんゴールド	ゼリー		
21	木	みそラーメン			ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし とうもろこし たら ねぎ きくらげ	ちゅうかめん こめあぶら	ラーメンは人気の給食メニューですが、ラーメンだけでは栄養のバランスが偏ります。たんぱく質やビタミンを多く含むお肉と一緒に食べるとバランスのとれた食事になります。お家でラーメンを食べる時にも参考にしてください。 ・南小 6年修学旅行	
				あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たら たまねぎ しょうが	ぎょうざのかわ こめあぶら		
				ごまドレッシングあえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん しももんじょう	さとう ごまあぶら ごま		
22	金	シーフードカレーライス			いか えび あさり スキムミルク なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレールー	シーフードカレーには、いか、えび、あさりが使われています。魚介からうま味成分が溶け出すのでお肉で作るカレーとは違ったおいしさを味わうことができます。 ・南小 6年修学旅行	
				かみかみサラダ	ちりめん だいず ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング		
				オレンジ		オレンジ			
25	月	チキンライス			とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら	パンナコッタは、北イタリアで生まれたデザート(ドルチェ)です。イタリア産の「パンナ(生クリーム)」と「コッタ(卵)」を調味しています。材料も生クリーム、牛乳、砂糖を火にかけて溶かし、ゼラチンを加えて冷やして固めたもので、プルプルした食感が魅力のデザートです。 ・敷島地区 小中合同引渡訓練	
				ししゃものからあげ	ししゃも		こむぎこ こめあぶら		
				コールスローサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうじょう	コールスロドレッシング		
				キャラメルパンナコッタ			パンナコッタ		
26	火	おざら			こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ ほしすいき ねぎ	ほうとうめん	おざらは山梨県の郷土食です。ほうとうの麺のように耳太い麺ですが、幅は少し細い麺です。冬はほうとうで体を温めて、暑い夏には食欲が出るように工夫され、冷たい麺を温かいつゆにつけて食べる料理です。昔から伝わるおざらをおいしく食べましょう。	
				やさいかきあげ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こむぎこ こめあぶら		
				にらともやしのあえもの	ツナ	にら もやし にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら ごま		
27	水	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい	給食の献立を考える時に気をつけていることはたくさんあります。栄養のバランスの他、安全な給食、おいしい給食になるようにと考えています。また、苦手な人が多い魚や野菜などをおいしく食べてもらえるように、味付けや給み合わせを工夫しています。残さず食べてくれると嬉しいです。 ・北小 6年修学旅行	
				ぶたキムチ	ぶたにく	しょうが にんにく もやし たら はくさいキムチ	はるさめ こめあぶら こめあぶら ごま		
				えびシュウマイ	えび たら	たまねぎ	シュウマイのかわ パンこ かたくりこ さとう		
				ちゅうかコンたまごスープ	とうろ たまご	ほししいたけ たまねぎ とうもろこし ねぎ	かたくりこ		
28	木	こどもパン					パン	魚介類や牛乳が使われているスープ料理をクラムチャウダーと言います。今日は、あさりが入っています。ベーコンの旨味や野菜の甘味も加わり、やさしい味に仕上がっています。パンに、よく合うスープです。 ・北小 6年修学旅行	
				とりにくのマーマレードやき	とりにく		マーマレード		
				クラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ		
29	金	うめしらすごはん					こめ むぎ きょうかまい	「麺(めん)」は、小麦粉から取り出した植物性のたんぱく質である「グルテン」を主原料として作られたものです。精進料理によく使われ、グルテンでグルテンが食材として知られています。焼いて乾燥させた「焼き麺」はみそ汁や煮物に使われますが、もちもちとした食感の「生麺」もあります。 ・北小 6年修学旅行	
				ほっけのスタミナやき	ほっけ	にんにく			
				ぶとやさいのもの	さつまあげ かつおぶし(だし)	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく	ぶ さとう		
				さといもとあつあげのみそじる	あつあげ みそにほし(だし)	たまねぎ しめじ ねぎ	さといも		

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。