



2026年 5月



[献立表]



各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校		
<p>[端午の節句献立]5月5日は端午の節句です。端午の節句にはかしわもちを食べる風習があります。柏は新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、子孫繁栄の願いを込めて食べられるようになりました。</p>												
1	金	元気丼 牛乳	豚肉 油揚げ 赤みそ まぐろ水煮 かつお節	牛乳	にんじん いら にんじん	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 しらたき 砂糖 でんぷん 砂糖 柏餅	油	779 669 28.2 24.1 17.4 15.3 2.2 1.8	種実類		
7	木	豚肉と野菜のカレー 牛乳 フルーツ杏仁★	豚肉	牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが とうもろこし みかん もも パイナップル	米 麦 じゃがいも 杏仁風ゼリー	油	774 464 23.4 20.0 18.5 16.3 2.1 1.7	魚介類		
8	金	白ご飯 さわらのお茶揚げ 甘酢和え 若竹汁	さわら チキンハム 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	米 でんぷん 砂糖	油	712 610 30.9 28.0 20.5 19.0 2.3 1.9	いも類		
11	月	白ご飯 牛乳 照り焼きチキン ひじきのマヨネーズ和え 豚汁	照り焼きチキン 大豆 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	ひじき にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 白ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	737 634 30.4 27.0 23.5 21.3 2.6 2.2	きのこ類		
12	火	白ご飯 牛乳 鮭のムニエル★ ごまサラダ★ 豚肉と野菜の洋風煮込み 日向夏ゼリー★	鮭 豚肉 パーコン	牛乳	パセリ にんじん にんじん トマト水煮 パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 白目夏ゼリー	オリーブ油 ごま おりごま	779 671 33.4 30.0 15.9 14.4 2.2 1.9	乳製品		
13	水	白ご飯 牛乳 ポークチョップ グリーンサラダ ポテトスープ	豚肉 パーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり えだまめ たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	768 637 31.1 26.3 21.5 18.7 2.2 1.8	大豆製品		
14	木	白ご飯 牛乳 シューマイ★ パンサンスー 八宝菜	シューマイ ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	米 はるさめ 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま油 油 油	729 586 28.4 23.0 18.1 14.7 2.3 1.8	種実類	シューマイ (ホタテエキス)	
15	金	わかめご飯 牛乳 あじの南蛮漬け 野菜のごま和え★ 鶏ごぼう汁	あじ 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	白ねぎ もやし たまねぎ ごぼう	米 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん	油 ごま	776 646 35.1 29.6 23.3 20.2 2.8 2.1	きのこ類		
18	月	白ご飯 牛乳 肉野菜炒め★ ツナマヨサラダ 春雨中華スープ	豚肉 赤みそ まぐろ水煮 パーコン	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	米 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	704 588 24.3 20.4 21.3 18.5 2.8 2.2	果物		
<p>[アメリカの料理]チリコンカンはメキシコ料理が由来とされるアメリカの料理で、ひき肉とたまねぎなどの野菜を炒め、豆、トマト、チリパウダーなどを加えて煮込んで作ります。【食物繊維たっぷりの日】食物繊維を多く含む食品…ブロッコリー、豆、じゃがいも</p>												
19	火	コーンピラフ 牛乳 ハムステーキ ブロッコリーとチーズのサラダ★ チリコンカン	ポロニアハム 豚肉 4種豆のミックス 大豆	牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ	とうもろこし きゅうり たまねぎ にんにく	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 油	773 663 32.0 27.8 23.4 21.8 3.1 2.6	海藻類		
20	水	コッパン 牛乳 白身魚フライ★ マヨネーズ和え クリームシチュー★ はちみつレモンゼリー★	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつレモンゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ 油 バター	759 671 26.3 23.6 29.3 26.2 2.6 2.3	緑黄色 野菜	白身魚フライ (ホキ)	
21	木	白ご飯 牛乳 キャベツ入りつくね 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	キャベツ入りつくね 平天 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	切り干し大根 キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油	729 599 28.5 24.6 21.1 19.6 2.9 2.3	種実類		
<p>[カルシウム貯金の日]カルシウムを多く含む食品…いわしのおかか煮、高野豆腐</p>												
22	金	白ご飯 牛乳 いわしのおかか煮★ 塩昆布和え 高野豆腐と野菜の煮物	いわしのおかか煮 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん ごぼう	米 32.5 28.3 23.3 21.4 1.9 1.6	油	756 653 32.5 28.3 23.3 21.4 1.9 1.6	きのこ類		
25	月	白ご飯 牛乳 デミグラスソースハンバーグ コーンサラダ マカロニスープ	ハンバーグ 豚肉 パーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 油	739 638 26.6 23.8 19.6 18.5 2.3 2.0	緑黄色 野菜		
<p>[沖縄県の料理]タコライスはメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせた、沖縄県発祥の料理です。また、沖縄県で栽培が盛んなももずくやパイナップルも献立に取り入れています。</p>												
26	火	タコライス★ ゆでキャベツ もずく汁 冷凍パン★	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし 冷凍パン	米 麦 砂糖 油 油	油	727 610 27.8 23.6 23.0 19.9 2.3 2.0	大豆製品	【タコライ ス】 カレー粉 (みかんの 皮)	
<p>[県産100%献立]防府市や山口県産の食材を多く使用した献立になっています。</p>												
27	水	白ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル★ わかめスープ	鶏肉 パーコン	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま ごま油 ごま油	802 667 28.4 24.1 27.5 23.4 2.8 2.4	たまご		
<p>[鉄分強化の日]鉄分を多く含む食品…さば、たまご、豆腐、こまつな</p>												
28	木	白ご飯 牛乳 さばの塩焼き れんこんと小松菜のごま和え★ かきたま汁★	さばの塩焼き 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	ごま	784 686 33.6 29.6 29.4 27.6 2.9 2.7	果物		
29	金	白ご飯 牛乳 はんぺんフライ★ 野菜とハムの和え物 じゃがいものそぼろ煮	はんぺんフライ ロースハム 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えだまめ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	油	783 677 27.2 23.5 23.9 22.3 1.9 1.6	海藻類	はんぺんフ ライ(たまご)	

◎ご飯の量
通常(記載なし) : 220g
〈中〉 : 180g
〈小〉 : 90g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

ほろふっ子マークの日は、みんなが楽しみにする
人気のデザートやメニューが登場します。
ほろふっ子 お楽しみに!