

清心小学校 5月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）659kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※

素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。「目安」としての表示にご理解願います。

※食物アレルギーの方※

集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



5月1日（金）

玄米入りわかめご飯
ぶりキャベツカツ
切干大根サラダ
すまし汁
こどもの日ゼリー

牛乳1本（紙パック200ml）

697kcal

5月4日（月）

みどりの日

5月5日（火）

こどもの日

5月6日（水）

振替休日

5月7日（木）

「めんの日」
きのこあんかけうどん
焼きししゃも
冷凍パン

5月8日（金）

♪無農薬さつま芋
さつま芋ご飯
あじの生姜焼き
野菜のおかか和え
車麩カツ
みそ汁

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

466kcal

750kcal

5月11日（月）

玄米入りご飯
厚揚げ入りホイコーロ
マカロニ和風サラダ
いんげん胡麻和え
もずくスープ

5月12日（火）

押し麦ご飯
豚肉と野菜の
梅照り炒め
野菜たくわん納豆
胡麻もやし
みそ汁

5月13日（水）

「どんぶりの日」
♪自社製焼売
八宝菜丼
野菜焼売
ももゼリー

5月14日（木）

玄米入りご飯
さわらのかば焼き
寒天入り中華サラダ
海苔塩ポテト
みそ汁

5月15日（金）

♪自社製カレー
玄米入りご飯
鶏のカレー
鶏の焼売
高野豆腐の含め煮
キャベツのゆかり和え
みそ汁

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

687kcal

660kcal

640kcal

775kcal

683kcal

5月18日（月）

♪自社製
玄米入りご飯
鮭の和焼
甘辛大豆そぼろ
野菜の炒め物
かぼちゃ胡麻まぶし
みそ汁

5月19日（火）

「めんの日」
かやくうどん
かき揚げ
青菜と切干の胡麻和え
みそ汁

5月20日（水）

押し麦ご飯
厚揚げチャンプル
野菜の塩昆布納豆和え
酢の物
みそ汁

5月21日（木）

玄米入りご飯
さわらの甘辛煮
パリパリサラダ
さつまいもレモン煮
みそ汁

5月22日（金）

「めんの日」
ミートスパゲッティ
ブロッコリー豆サラダ
果物（黄桃）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

617kcal

597kcal

631kcal

731kcal

611kcal

5月25日（月）

♪黒糖醤油焼き
玄米入りご飯
白身魚の黒糖醤油焼き
野菜の納豆和え
かぼちゃ素揚げ
みそ汁

5月26日（火）

♪ミネラルいっぱい
ひじき枝豆ご飯
ししゃも南蛮漬
貝だくさん金平
果物（オレンジ）
煮干し粉入りみそ汁

5月27日（水）

♪重ね煮
押し麦ご飯
じゃがいも野菜の
トマト煮
マカロニ和風サラダ
いんげん胡麻和え
重ね煮みそ汁

5月28日（木）

♪まごはやさしい
赤米入りご飯
さばの胡麻みりん焼き
栄養いっぱい煮物
ブロッコリーと
トマト中華和え
みそ汁

5月29日（金）

「カレーの日」
お豆さんカレー
パリパリサラダ
マスカットゼリー

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

牛乳1本（紙パック200ml）

663kcal

664kcal

755kcal

562kcal

667kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

しょく つうしん < 食のちから通信 >

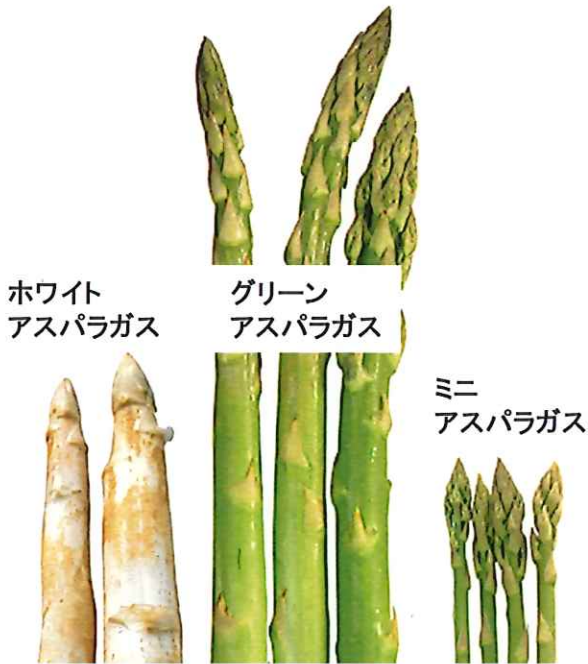
2026年5月号

♪たべものまめちしき♪

とてもいい気候になってきましたね。みなさんがのびのびと過ごすこの季節はいろんな野菜ものびのび出てきます。いくつかご紹介します。



< グリーンアスパラガス >

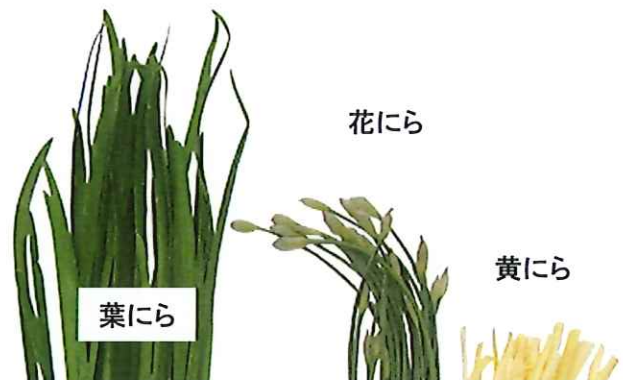


・1日10cm伸びるパワフル野菜！
みんなと同じようにすくすく育ちます。

・オリンピック選手の食事に使われる野菜！
(疲労回復効果(アスパラギン酸))
みんなも食べて金メダル目指そう！



< いら >



・切られても切られても再生します。
(10回以上はとれるそうです)

・花の「すいせん」とよく似ているので注意！
(すいせんは食べると中毒になります)

・岡山は「黄いら」の名産地！
(黄いら大使もいるよ！)



自然派給食 地産地消～黄いらの育て方～を動画で学ぼう！



5月5日は「こどもの日」

こどもの日には昔から「柏餅」を食べますが、そのわけは？



柏の葉は、冬になっても落葉せず、
新芽が吹くと落葉するので、
後継ぎができるまで親葉が落ちないので、
めでたい木の葉とされている。
餅も神事に欠かせないもの、
「餅を柏の葉で包んで供える」
ことになったということです。



食のちからを。
CENTRAL FOODS



5月給食だより

清心小学校

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 主な材料と体内での働き | | | 栄養価 |
|----|----|---|---|--|--|---|
| | | | 主にかからだをつくるもの | 主にかからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | |
| 1 | 金 | 玄米わかめご飯 国産ぶりのキャベツが 切干大根が すまし汁 ゼリー (こどもの日) | 炊きこみり 国産ぶりのキャベツ(ブロッコリー・小松菜・大豆) かつお粉 豆腐・出し昆布・だし削り | 切干大根・小松菜・キャベツ・人参・ゴト なめこ・玉葱 | 玄米・精白米 油・中濃ソース ソイグ マネース・黒砂糖・DM こどもの日ゼリー | 17 514 kcal P 11.6 g F 14.7 g C 76.6 g 17 1.6 g |
| 4 | 月 | みどりの日 お休み | | | | |
| 5 | 火 | こどもの日 お休み | | | | |
| 6 | 水 | 振替休日 | | | | |
| 7 | 木 | きのこあんかけうどん 焼きししゃも 果物 | 油あげ 子持ちししゃも 無農薬薩摩芋使用♪ | 人参・水蒸きのこシメジ・チゲソ菜 冷凍かたろけパイン | うどん・片栗粉 | 17 305 kcal P 10.9 g F 6.2 g C 49.5 g 17 1.6 g |
| 8 | 金 | 無農薬の薩摩芋ご飯 あじの生姜焼き 野菜のおかか和え 車麩が 味噌汁 | いりこ あじ かつお粉・かつお節 出し昆布・だし削り・味噌 | ソウガ 人参・小松菜・太もやし・ゴト 玉葱・人参・キャベツ | 玄米・精白米・薩摩芋・DM 片栗粉・油・黒砂糖 黒砂糖 車麩・小麦粉・パン粉・油 | 17 560 kcal P 23.0 g F 11.4 g C 90.7 g 17 2.0 g |
| 11 | 月 | 玄米ご飯 厚揚げ入り和風 わかめ和風が いんげん胡麻和え もずくスープ | 厚揚げ・豚肉・味噌 出し昆布・だし削り・味噌 | キャベツ・人参・ピーマン・ソウガ・コンコ 胡瓜・人参・ゴト イグツ 玉葱・青ねぎ | 玄米・精白米 黒砂糖・ごま油 マカヒコ・ソイグ・油・三温糖・純米酢 黒砂糖・DM | 17 504 kcal P 15.0 g F 13.2 g C 82.9 g 17 1.3 g |
| 12 | 火 | 押し麦ご飯 豚肉と野菜の梅照り炒め 野菜が納豆 胡麻もやし 味噌汁 | 豚肉 納豆・かつお粉 わかめ 出し昆布・だし削り・味噌 | 玉葱・ピーマン・しめじ・梅 小松菜・人参・チゲ 太もやし 玉葱・人参・青ねぎ | おしむぎ・精白米 三温糖・片栗粉・油 DM・ごま油 じゃがいも | 17 477 kcal P 20.7 g F 11.6 g C 75.5 g 17 2.4 g |
| 13 | 水 | 八宝菜丼 野菜焼売 ゼリー | 大豆ミク 野菜しゅうまい(豚肉・小麦) | 人参・玉葱・白菜・椎茸・チゲソ菜・ゴト | 精白米・玄米・三温糖・ごま油・片栗粉 ももゼリー | 17 457 kcal P 11.5 g F 9.1 g C 82.4 g 17 1.7 g |
| 14 | 木 | 玄米ご飯 さわらの蒲焼き 寒天入り中華が 海苔塩パン 味噌汁 | さわら ぶるぶるかんでん・白味噌 青のり 豆腐・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌 | キャベツ・人参・太もやし・胡瓜 玉葱・青ねぎ | 玄米・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・DM ごま油・黒砂糖・純米酢・DM 皮付きお肉・油 | 17 581 kcal P 19.9 g F 19.5 g C 84.5 g 17 1.4 g |
| 15 | 金 | 玄米ご飯 鶏の加焼焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁 | 鶏肉 高野 出し昆布・だし削り・味噌 | パセリ粉 大根・人参・イグツ キャベツ・ゆかり 白菜・しめじ・ごぼう・人参 | 玄米・精白米 自然派カレー粉・油 黒砂糖 | 17 500 kcal P 21.9 g F 14.8 g C 71.8 g 17 1.5 g |
| 18 | 月 | 玄米ご飯 鮭の和焼焼き 甘辛大豆そぼろと野菜の炒め物 かぼちゃ胡麻まぶし 味噌汁 | 鮭の和み焼揚げ 大豆ミク わかめ・出し昆布・だし削り・味噌 | ソウガ・キャベツ・玉葱・ピーマン・人参 かぼちゃ 大根・なめこ・青ねぎ | 玄米・精白米 黒砂糖・油 三温糖・DM | 17 429 kcal P 16.1 g F 5.5 g C 81.5 g 17 1.6 g |
| 19 | 火 | かやくうどん かき揚げ 青菜と切干の胡麻和え | 鶏肉・わかめ・だし削り・出し昆布 | 玉葱・人参・椎茸・青ねぎ 野菜かき揚げ ほうれん草・切干大根・人参 | うどん 油 黒砂糖・DM | 17 436 kcal P 14.6 g F 16.2 g C 56.8 g 17 1.5 g |
| 20 | 水 | 押し麦ご飯 厚揚げハンバーグ 野菜の塩昆布納豆和え 酢の物 味噌汁 | 豚肉・厚揚げ・かつお節 塩昆布・納豆 出し昆布・だし削り・味噌 | 玉葱・人参・にら・椎茸 ブロッコリー・人参・ゴト キャベツ・胡瓜・みかん 玉葱・小松菜 | おしむぎ・精白米 ごま油・黒砂糖 ごま油・黒砂糖 三温糖・純米酢 薩摩芋 | 17 448 kcal P 18.9 g F 9.5 g C 74.5 g 17 1.6 g |
| 21 | 木 | 玄米ご飯 さわらの甘辛煮 ハリラが さつまいもほろ煮 味噌汁 | さわら 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌 | ソウガ キャベツ・人参・胡瓜 れん 白菜・ごぼう・青ねぎ | 玄米・精白米 黒砂糖 血うどん・油・純米酢・黒砂糖 さつまいも・三温糖 | 17 537 kcal P 18.5 g F 10.2 g C 95.3 g 17 1.2 g |
| 22 | 金 | ミントが ブロッコリー豆が デザート | 豚ミク・大豆ミク・味噌 ミツカビーズ | 玉葱・人参・ソウガ・トマト水煮 キャベツ・人参・ゴト・ブロッコリー 黄桃 | ソウガ・三温糖・片栗粉 三温糖・ソイグ マネース | 17 442 kcal P 14.9 g F 11.0 g C 73.1 g 17 2.3 g |
| 25 | 月 | 玄米ご飯 白身魚の黒糖醤油焼き 野菜の納豆和え かぼちゃ揚げ 味噌汁 | 黒糖醤油揚げ 納豆・かつお粉 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌 | ブロッコリー・人参・南瓜 かぼちゃ 玉葱・人参 | 玄米・精白米 片栗粉・油 | 17 475 kcal P 19.7 g F 9.0 g C 81.2 g 17 1.3 g |
| 26 | 火 | ひじき枝豆ご飯 ししゃも南蛮漬け 具だくさん金平 果物 煮干し粉入り味噌汁 ミネラル献立 | 芽ひじき・かつお粉・いりこ 子持ちししゃも 豚肉 出し昆布・だし削り・いりこ・味噌 | 枝豆 玉葱・人参・ピーマン ごぼう・人参・れんこん・イグツ ルンゴ 小松菜・南瓜・切干大根 | 玄米・精白米 油・黒砂糖・純米酢 こんにゃく・ごま油・DM・黒砂糖 麩 | 17 481 kcal P 16.4 g F 10.9 g C 81.7 g 17 1.7 g |
| 27 | 水 | 押し麦ご飯 じゃがいも野菜のトマト煮 わかめ和風が いんげん胡麻和え 重ね煮味噌汁 | 豚肉 塩昆布 味噌 | 玉葱・アスパラ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・コンコ 胡瓜・人参・ゴト イグツ 重ね煮(玉葱・人参・椎茸) | おしむぎ・精白米 皮付きお肉・油・三温糖 マカヒコ・ソイグ マネース 黒砂糖・DM | 17 572 kcal P 13.4 g F 18.0 g C 93.1 g 17 3.4 g |
| 28 | 木 | 赤米入りごはん さばの胡麻みりん焼き 栄養いっぱい煮物 ブロッコリー・& トマト中華和え 味噌汁 まごはやさしい献立 | サバ 芽ひじき・高野・出し昆布・いりこ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌 | ソウガ 人参・切干大根・イグツ ブロッコリー・トマト・ゴト えのき・人参 | あかまい・精白米 DM 黒砂糖 純米酢・黒砂糖・ごま油 じゃがいも | 17 384 kcal P 14.7 g F 7.0 g C 69.2 g 17 1.9 g |
| 29 | 金 | お豆さんか ハリラが デザート | 大豆ミク・ミツカビーズ | しめじ・玉葱・人参 キャベツ・人参・胡瓜 | 玄米・精白米・じゃがいも・油・加フルーグ・加フルー・黒砂糖 血うどん・油・純米酢・黒砂糖 ゼリー(マカヒコ) | 17 490 kcal P 10.2 g F 10.0 g C 92.1 g 17 2.4 g |

栄養価の平均 エネルギー(17) 477kcal たんぱく質(P) 16.2g 脂質(F) 11.5g 炭水化物(C) 78.5g 食塩相当量(ソウガ) 1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。