



令和8年 5月 学校給食予定献立表

世羅町学校給食センター



(中学校用)

日	曜日	献立名			主な食品（食品の働き）						エネルギー (kcal)
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	赤く体をつくる>		緑く体の調子を整える>		黄くエネルギーになる>		塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金			スタミナ焼き 米粉麺のサラダ かしわもち（せらにし小・世羅西中）	豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん かしわもち 米粉麺 砂糖	ごま ごま油	769 2.1
7	木			肉じゃが つけものサラダ かしわもち（せらひがし小・世羅中）	豚肉	牛乳 しらすぼし	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ こんにゃく たくあん	ごはん 春雨 じゃが芋 かしわもち 砂糖	油	727 2.0
8	金			高野豆腐の卵とし ひじきのごまマヨサラダ かしわもち（甲山小・甲山中）	高野豆腐 卵 鶏肉 ツナ 竹輪	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり	ごはん 砂糖 かしわもち	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	797 2.9
11	月			大豆と豚肉のみそ煮 チーズ入りおひたし	豚肉 かつお節 大豆 みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	にんにく もやし 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃが芋 砂糖	油	749 3.2
12	火			餃子 キャベツのかおり和え ラーメン	餃子 豚肉 なると	牛乳	人参	キャベツ 白ねぎ	ごはん 中華麺	油 ごま油	713 2.0
13	水			ホットドック 小松菜のクリームスープ <small>ラッキー人参の日</small>	ウインナー ベーコン 豆乳	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃが芋 米粉		754 4.2
14	木			鶏ささみのレモン風味 ごま和え ワンタンスープ	鶏肉 竹輪 豚肉	牛乳	人参 小松菜	レモン 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ もやし	ごはん ワンタンビー でんぷん 砂糖	油 ごま	704 2.3
15	金			麻婆豆腐 ハンサンスー 甘夏	豆腐 ハム 豚肉ミンチ みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく 甘夏 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	764 2.7
18	月			大根と鶏肉の炒め物 ツナサラダ プリン	鶏肉 竹輪 ツナ	牛乳	人参	白ねぎ こんにゃく しょうが きゅうり 干しいたけ 大根	ごはん じゃが芋 マカロニ プリン 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	776 2.4

☺ たのしく食べよう ☺ 『 せらのふるさと給食 』 … 今月の食材は「アスパラガス」です！

19	火			豚肉とアスパラガスのごま風味炒め トック 小魚くん	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ いりこ	アスパラガス 人参 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃが芋 トック	油 ごま ごま油	757 2.6
20	水			竹輪の磯辺揚げ さわやか漬け 相性汁	竹輪 みそ 豚肉 ベーコン	牛乳 青のり 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく キャベツ レモン きゅうり	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	761 3.2
21	木			カレー 茎わかめのしゃきしゃき和え 角チーズ	ハム 鶏肉	牛乳 茎わかめ チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん 砂糖 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	油 ごま	716 3.3
22	金			鯖のみそ煮 粉吹き芋 ビーフンスープ	鯖 みそ ベーコン	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが たけのこ 大根	ごはん ビーフン 砂糖 じゃが芋		870 3.0
25	月			ハヤシライス コールスローサラダ メロン	牛肉 豆乳	牛乳	人参 アスパラガス	にんにく とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ メロン	ごはん 砂糖 小麦粉	油	675 2.4
26	火			小松菜と厚揚げのみそ炒め ごます和え	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ しょうが	ごはん 砂糖	ごま	776 3.0
27	水			ベーコンエッグ 青じそサラダ ミネストローネ	卵 豚肉 ツナ ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン マカロニ 砂糖	油	777 3.6
28	木			じゃが芋のそぼろ煮 海藻サラダ 納豆	豚肉 あげはん 納豆	牛乳 海藻 しらすぼし	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ こんにゃく きゅうり しょうが レモン	ごはん じゃが芋 砂糖	油	696 2.2
29	金			白身魚の南蛮漬け 豚汁 まめによるこぶ	ほき みそ 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃが芋 でんぷん 砂糖	油	734 2.9

毎月19日は
楽しく食べよう ～せらのふるさと給食～

世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくだ
さっている人に感謝する気持ちを持ちましょう。



学校給食では、地産地消を進めています

今月の世羅産食材は、「米」「アスパラガス」「小松菜」「米粉
麺」「卵」の予定です。