



5月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和8年/2026

★マークは、パンにはさんでたべてください。

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる(あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをとどのえる(みどりのしょくひん)	おもにエネルギーとなる(きいろのしょくひん)	エネルギーたんぱく質※
1(金)	ごはん もやしのみそしる ししゃものからあげ(2ほん) こんにやくのあまからいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ、みそ、ししゃも、ぶたかた	もやし、にんじん、こんにやく、しいたけ	こめ、こめこ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	526kcal 19.7g
7(木)	ちゅうかおこわ わかたけじる とりにくのからあげ もやしのいために ととやき <small>たごのせつく こんだて</small>	はっこうにゅう(いちご)	2	ベーコン、はっこうにゅう、かまぼこ、わかめ、とりもも、ぶたかた	にんじん、しいたけ、たけのこ、にんにく、たまねぎ、もやし、ピーマン	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、こめこ、でんぷん、ととやき	623kcal 22.4g
8(金)	よこわりまるパン いんげんまめのトマトスープ ★ハンバーグのチーズソース ブロッコリーのツナマヨソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、とりにく、ぶたにく、チーズ、なまクリーム、まぐろ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	パン、あぶら、こめこ、ノンエッグマヨネーズ	566kcal 25.8g
11(月)	ごはん きのこのかきたまじる さわらのこうみやき ごぼうとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、たまご、さわら、ぶたかた、みそ	しめじ、えのきたけ、しいたけ、ながねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう	こめ、でんぷん、あぶら、さとう	549kcal 25.0g
12(火)	ごはん はるキャベツのみそしる いかのたつたあげ きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、いか、ぶたかた	たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん	こめ、こめこ、でんぷん、あぶら、さとう	536kcal 21.6g
13(水)	ごはん チキンカレー ゆでやさい(ナムル ^{レシク}) さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、とりもも、わかめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ	こめ、あぶら、じゃがいも、カレールウ	650kcal 18.8g
14(木)	ごはん ぐだくさんみそしる じゃがいものそばろに れいとうみかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、とりもも、とうふ、みそ、ぶたかた、さつまあげ	にんじん、だいこん、こんにやく、はくさい、しょうが、たまねぎ、みかん	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	537kcal 21.1g
15(金)	ねぎしおうどん こくとうむしぼん かつおのコロコロカレーあげ いんげんのごまずいため	ぎゅうにゅう		とりもも、ぎゅうにゅう、かつお、あぶらあげ	にんにく、こまつな、ながねぎ、ゆず、いんげん、にんじん、もやし	うどん、あぶら、むしパン、こめこ、でんぷん、さとう、ごま	553kcal 28.5g
18(月)	ごはん もずくスープ とりにくのつけやき えびたまソテー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、もずく、とうふ、とりもも、えび、たまご	ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にら	こめ、さとう、あぶら、こめこ、でんぷん	533kcal 24.4g
19(火)	わかめごはん なまあげのごまじる ますのあんかけ おひたし(しょうゆ) <small>やまがたけん きょうど りょうり</small>	ぎゅうにゅう	2	わかめ、ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ、ます	にんじん、だいこん、しょうが、こまつな、こんにやく、しめじ	こめ、ごま、あぶら、さとう、でんぷん	571kcal 24.7g
20(水)	ごはん ハヤシチュー カラフルソテー まっチャプリン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、ぶたかた、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、えだまめ、とうもろこし	こめ、あぶら、ハヤシルウ、こめこ、プリン	637kcal 20.2g
21(木)	しょくパン いちごジャム グリーンスープ オムレツのケチャップソース アスパラとコーンのソテー	のむヨーグルト(プレーン)		のむヨーグルト、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、たまご、ウインナー	たまねぎ、グリーンピース、パセリ、にんにく、アスパラガス、いんげん、とうもろこし	パン、あぶら、こめこ、さとう、でんぷん	545kcal 21.1g
22(金)	ごはん にくだんごとはるさめのスープ ぶたキムチ フルーツミックス	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、にんにく、たけのこ、キャベツ、はくさいキムチ、ももかん、りんごかん、みかんかん	こめ、はるさめ、でんぷん、あぶら	520kcal 19.6g
25(月)	ごはん なめこのみそしる メンチカツ(ソース) こまつなとたくあんのいためもの	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、ぶたにく、とりにく	なめこ、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん、たくあん、こまつな	こめ、パンこ、こむぎこ、でんぷん、さとう、あぶら	565kcal 20.1g
26(火)	ごはん のりふりかけ だいこんスープ なまあげのオイマヨいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、とりもも、なまあげ、ぶたかた	だいこん、しいたけ、ながねぎ、にんにく、たけのこ、たまねぎ、みかん	こめ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	572kcal 23.4g
27(水)	ミルクパン エービーシースープ ★チリビーンズ フライドポテト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたかた、だいち	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にんにく	パン、あぶら、マカロニ、じゃがいも	550kcal 21.5g
28(木)	ごはん あぶたまどんのぐ はるまき さんしょくあんにんゼリー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、ぶたかた、あぶらあげ、たまご	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、キャベツ、にら、にんにく	こめ、あぶら、さとう、はるまき、でんぷん、はるまきのかわ、ゼリー	675kcal 23.5g
29(金)	ごはん じゃがいものみそしる さばのしおやき さざみこんぶのそばろに	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、みそ、さば、ぶたかた、こんぶ	たまねぎ、こまつな、にんじん、こんにやく	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	572kcal 25.5g
						へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	571kcal 22.6g



山形県の郷土料理「ますのあんかけ」を提供します。

山形県では、春になると、サクラマスが産卵のために海から川へ集まってきます。そのサクラマスに甘めのあんをかけたますのあんかけは、

5月の「酒田まつり」や「鶴岡天神祭」でも欠かせない料理となっており、山形県の春のごちそうとして親しまれています。

給食では、手に入りやすいカラフトマスを使用して再現します。



※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。