

令和8年 5月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1	金	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	米 どんぶり	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	571	747
		牛乳		牛乳							
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし	22.1	27.8
		ばんかん				ばんかん					
7	木	ナン					ナン				
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のカレーソース	鶏肉		トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが		なたね油	白ワイン 粉末カレーウ(乳・鶏卵なし) チキンコンソメ ウスターソース カレー粉	627	785
		ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ 冷凍みかん(小学校・中学校)			にんじん	たまねぎ コーン きゅうり みかん	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	21.7	27.3
8	金	ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		はまちの香り揚げ	はまち			しょうが	でんぶん 米粉 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ パセリ粉末 みりん 酢	679	899
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ	27.4	35.1
11	月	豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		わかめごはん		わかめ				米			
		牛乳		牛乳							
		高野豆腐とグリーンピースの卵とじ	高野豆腐 豚肉 鶏卵		にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	609	800
12	火	きゅうりの酢の物			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖		しょうゆ 酢	26.8	34
		オレンジ				オレンジ					
		ごはん						米			
		牛乳		牛乳							
13	水	さわらのごまだれかけ	さわら				砂糖 でんぶん	ごま	酒 しょうゆ	583	758
		おかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢	28	34.2
		新玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		和三盆揚げパン					パン 和三盆糖	なたね油			
14	木	豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ	562	779
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐる油漬け		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢	21.1	29.8
		キャンディチーズ(中学校)		チーズ							
		チキンときのこのピラフ	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ コーン しめじ	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	564	738
15	金	牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	566	741
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ポン酢	21.2	26.4
		ばんかん				ばんかん					
18	月	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 こんぶ(だし) みりん	596	777
		牛乳		牛乳							
		さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが	砂糖 でんぶん		酒 みりん		
		おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ ポン酢	29.3	36.3
19	火	ふしめんのすまし汁	油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)		
		ごはん						米			
		牛乳		牛乳							
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	606	798
19	火	ちりめんあえ		ちりめん	こまつな ほうれんそう にんじん	もやし		しょうゆ ポン酢	25.3	32.2	
		オレンジ				オレンジ					

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

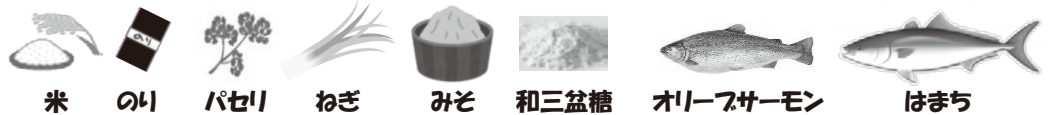
東かがわ市産

※都合により、献立は変更することがあります。

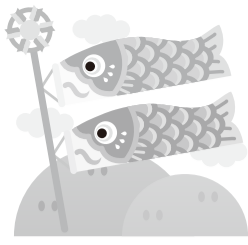
※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター



米 のり パセリ ねぎ みそ 和三盆糖 オリーブサーモン はまち



令和8年 5月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
20	水	コッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 卵スープ ばんかん いちごジャム		牛乳			パン しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ばんかん	砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん ジャム	みりん しょうゆ 酒 酢 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ	625	783
21	木	ごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツのみそ汁 ふりかけ		牛乳			米 てんぷら粉 こんにゃく 砂糖	なたね油 なたね油 ごま	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) けずりぶし(だし) ふりかけ	622	801
22	金	カレーライス 牛乳 コーンサラダ あまなつゼリー(小学校・中学校)	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	663	865
25	月	ごはん 牛乳 鶏肉の米粉揚げ ごまあえ じゃがいものみそ汁		牛乳			米 でんぷん 米粉 砂糖	なたね油 ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ	636	839
26	火	親子どんぶり 牛乳 アーモンドあえ オレンジ	鶏肉 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	575	746
27	水	ミルクパン(小学校・中学校) 牛乳 チキンときのこのクリームスパゲティ カラフルサラダ ばんかん		牛乳			ミルクパン スパゲティ 小麦粉	なたね油 オリーブ油 バター	白ワイン チキンコンソメ ビーフコンソメ スープストック ポタージュ粉末	607	799
28	木	ごはん 牛乳 オリーブサーモンの新茶てんぷら ボン酢あえ わかたけ汁		牛乳			米 てんぷら粉 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒 お茶 しょうゆ ボン酢 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	572	755
29	金	ハヤシライス 牛乳 いんげんの親子サラダ エッグフリーマヨネーズ オレンジ	牛肉 豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	米 麦 砂糖 小麦粉	なたね油	赤ワイン ハヤシルウ トマトピューレ トマトケチャップ ビーフコンソメ ウスターソース ドミグラスソース	681	897
				牛乳			砂糖	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	21.2	26.1

おためし給食



新茶の季節です!



お茶に含まれる成分と健康効果

5月2日は八十八夜です。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。給食では、5月28日(木)に香川県産のお茶を使用した「オリーブサーモンの新茶てんぷら」が登場します。



カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	★リラックス効果	★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	★虫歯予防	★疲労回復 ★眼気を覚ます



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。

