令和8年度

5月　学校給食献立予定表

☆給食ブログやっています☆　小淵沢小学校　日記　で検索！

小淵沢学校給食センター

☆毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる		みどりのなかま からだのちょうしをととのえる		きいろのなかま ねつやちからになる		MEMO
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
ひとあし早いこどもの日給食								
1 金	ゆかりごはん			しそ		☆こめ、むぎ		5月5日はこどもの日。みんなが元気に大きくなれるようにの願い日です。こどもの日には柏餅を食べます。柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないので、“家族が続く”という願いがこめられています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さわらのさいきょうやき	さわら、みそ				さとう		
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん、きぬさや	たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう	こめあぶら	
	たけのこのすましじる	とりにく、とうふ、かつおぶし		にんじん、みつば	たまねぎ、えのき、しいたけ、たけのこ			
	かしわもち	あずき				こめこ、さとう		
7 木	コッペパン					コッペパン		バジルはイタリア料理でよく使われるハーブです。いい香りで食欲をアップさせてくれます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	バジルチキン	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	
	フレンチサラダ			にんじん、ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし、きゅうり	さとう	こめあぶら	
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん、トマト、パセリ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、マカロニ、はちみつ	オリーブオイル	
	バナナ				バナナ			
8 金	むぎごはん					☆こめ、むぎ		切り干し大根は明野町の浅尾大根を使用しています。切り干し大根はうま味と甘みと栄養がぎゅっとつまっています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	しょうが、たまねぎ	さとう	こめあぶら	
	ひじきときりぼしだいこんのサラダ		ひじき	ブロッコリー	☆きりぼしだいこん、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら	
	こおりどうふのみそしる	こおりどうふ、みそ	にぼし	にんじん、こまつな	はくさい			
	こくとうビーンズ	だいず				さとう、こくとう、こむぎこ	しょくぶつゆ	
11 月	バターロール					バターロール		今の時期のじゃがいもは「新じゃが」といって水分が多く、やわらかくてほんのり甘みがあるのが特徴です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ツナポテト	ツナ	チーズ		たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	サラダスパゲティ	ハム		にんじん、ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	スパゲティ	たまねぎドレッシング	
	せんぎりやさいスープ	ベーコン		にんじん、みずな	たまねぎ、だいこん			
	オレンジ				オレンジ			
12 火	そぼろどん	とりにく、こおりどうふ、だいず		にんじん	しょうが、たまねぎ	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	そぼろ丼には細かくきざんだ「凍り豆腐」が入っています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	やさいのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	★もやし、とうもろこし	さとう	ごま	
	こまつなとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	だいこん、はくさい			
	ひとくちパインゼリー					パインゼリー		
13 水	むぎごはん					☆こめ、むぎ		おからには食物せんいがたくさんふくまれていて、おなかの調子を整えてくれます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのピリからいため	ぶたにく		ピーマン、あかパプリカ、きいろパプリカ	しょうが	じゃがいも、さとう	こめあぶら、ごまあぶら	
	おからサラダ	おから		にんじん	きゅうり、とうもろこし	マカロニ、さとう	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ、えのき、ねぎ		ごまあぶら、ごま	
	さつまいもチップス					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ	
14 木	ねじりパン					ねじりパン		中3：修学旅行
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	レバーとさつまいものケチャップがらめ	ぶたレバー	☆ぎゅうにゅう		にんにく、しょうが	さつまいも、さとう、かたくりこ	こめあぶら	
	ブロッコリーとだいこんのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、だいこん	さとう	こめあぶら、ごま	
	コーンスープ		☆ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ、とうもろこし			
	ひゅうがなつ				ひゅうがなつ			
15 金	むぎごはん					☆こめ、むぎ		中3：修学旅行
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さばのしょうがに	さば			しょうが	はちみつ、さとう		
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	はくさい、キャベツ、とうもろこし	さとう		
	だいずいりみそしる	だいず、みそ	にぼし	にんじん	ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	こんにゃく	こめあぶら	
	ひとくちぶどうゼリー					ぶどうゼリー		

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

☆給食ブログやっています☆ 小淵沢小学校 日記 で検索！

小淵沢学校給食センター

☆毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる 1群	2群	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる 3群	4群	きいろのなかま ねつやちからになる 5群	6群	MEMO
18 月	むぎごはん					☆こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのうめに	ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ、うめ	さとう	こめあぶら	中3：修学旅行の代休
	こまつなとツナのレモンふうみあえ	ツナ		こまつな	きゅうり、レモン	さとう		
	わかめととうふのみそしる	とうふ、みそ	にぼし、わかめ		だいこん、ねぎ			
	フィッシュビーンズ	だいず	かたくちいわし			さとう	ごま	

6月～7月にサッカーのワールドカップが開催されます。
5・6・7月は開催国であるアメリカ・カナダ・メキシコの料理が登場します！！

毎月19日は「食育の日」です。食育の日は“世界味めぐり給食2026”と題して、いろいろな国の料理が登場します。5月はアメリカの料理です！

19 火	ジャンバラヤ	とりにく、ウィンナー		ピーマン、☆あかパプリカ、☆きいろパプリカ、にんじん	にんにく、たまねぎ、	☆こめ、むぎ	バター、こめあぶら	ジャンバラヤはアメリカのルイジアナ州 の名物です。お肉や野菜が入ったピリ辛の混ぜごはんです。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	やさいソテー	ハム		ピーマン、にんじん	キャベツ、もやし		こめあぶら	
	ボンゴレスープ	ベーコン、あさり		にんじん、パセリ	たまねぎ、だいこん	スパゲティ	バター	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
20 水	ビビンバ	ぶたにく、とりにく、たまご、みそ		にんじん	たまねぎ、きゅうり、★もやし	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら、ごま、ごまあぶら	ビビンバは韓国の代表的な混ぜごはんで、ごはんの上にナムルや肉、卵などをのせ、食べる前によく混ぜて味をなじませる料理です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	みそワンタンスープ	ぶたにく、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、とうもろこし、★もやし、ねぎ	わんたんのかわ	バター	
	ミックスフルーツ				みかん、パイン、もも、ナタデココ			
21 木	カレーうどん	ぶたにく		にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい、ねぎ	うどん	こめあぶら	のり塩大豆は、揚げた大豆に青のりと塩で味つけした、かみごたえのあるメニューです。
	そぼろパン					そぼろパン		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	のりしおだいず	だいず	あおのり			かたくりこ	こめあぶら	
	だいこんサラダ			にんじん	だいこん、きゅうり、★もやし	さとう	こめあぶら、ごまあぶら、ごま	
	ひとくちりんごゼリー					りんごゼリー		
22 金	むぎごはん					☆こめ、むぎ		・小4～小6年：八ヶ岳登山のためなし ・中1、2年：校外学習のためなし
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	てりてりつくね	とりにく、みそ、とうふ、★たまご			ねぎ、たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく	パンこ、さとう、かたくりこ		
	さっぱりサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、こめあぶら、ごまあぶら	
	とんじる	ぶたにく、みそ、とうふ	にぼし	にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ	こんにゃく、じゃがいも	こめあぶら	
	オレンジ				オレンジ			
25 月	コッペパン					コッペパン		鶏肉と豆のトマト煮はお肉が柔らかくなるまでじっくり煮込みます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	とりにくとまめのトマトに	とりにく、いんげんまめ、ひよこまめ、しろいんげんまめ、あかいんげんまめ		トマト	たまねぎ、にんにく		こめあぶら	
	マカロニサラダ			にんじん、キャベツ	きゅうり	マカロニ	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	やさいスープ	ウィンナー		にんじん、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、はくさい	じゃがいも	こめあぶら	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
26 火	マーボーどん	ぶたにく、とうふ、みそ			たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ	☆こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	ごまあぶら、ごま	小4～小6年：八ヶ岳登山予備日
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	はるさめとわかめのサラダ		わかめ	にんじん	★もやし、きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	
	コーンかきたまスープ	☆たまご		にんじん、こまつな	とうもろこし、ねぎ	かたくりこ		
	さつまいもスティック					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ	
27 水	むぎごはん					☆こめ、むぎ		魚のかりんと揚げは、しょうゆ・酒・黒みつで下味をつけてカリッと香ばしく揚げます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さかなのかりんとあげ	ホキ			しょうが	かたくりこ、くろみつ はくりきこ	こめあぶら	
	たくあんあえ		こんぶ		きゅうり、たくあん、キャベツ	さとう	ごま、ごまあぶら	
	さつまじる	とりにく、あぶらあげ、みそ	にぼし	にんじん	ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	こんにゃく、☆さつまいも	こめあぶら	
	ひとくちももゼリー					ももゼリー		
28 木	シュガートースト					しょくパン、さとう、はちみつ	マーガリン	花野菜とは、花のつぼみや花の部分を食べる野菜のことです。代表的なものにブロッコリーやカリフラワーがあり、どちらも花になる前のつぼみの部分を食べています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		やさいドレッシング	
	クリームシチュー	とりにく	☆ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	
	バナナ				バナナ			
29 金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、にんにく	☆こめ、むぎ、じゃがいも	こめあぶら、マーガリン	小4～小6年：八ヶ岳登山予備日
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	キャベツともやしのソテー	ハム		ピーマン	キャベツ、★もやし		こめあぶら	
	クラッシュフルーツゼリー				みかん、パイン、もも	クールゼリーのもと		

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。