2026年(令和8年)5月分　学校給食献立表　小学校第二地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

1日・金

献立名
こがたパン
ぎゅうにゅう
ごもくうどん
あじのたつたあげ

材料名および使用量(g)

うどん(冷凍)	65	□
うす揚げ	4	○
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
かまぼこ	7	○
わかめ(塩蔵)	3	○
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
塩	0.1	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	100	
あじ	50	○
しょうが	1	△
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	3	
酒	1	
でんぷん	5	□
コーン油(揚げ物用)	5	□

エネルギー／蛋白質　554kcal／23.8g

7日・木

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
チキンカレー
ひじきサラダ

材料名および使用量(g)

鶏肉	32	○
調理ワイン	1	
にんじん	20	△
たまねぎ	50	△
じゃがいも	50	□
しょうが	0.5	△
にんにく	0.2	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
カレー粉	0.8	
小麦粉	7	□
バター	2	□
コーン油(炒め物用)または綿実油	5	□
チキンスープ	2	
ウスターソース	4.5	
ケチャップ	1.5	△
こいくちしょうゆ	0.4	
砂糖	0.2	□
塩	1	
こしょう	0.01	
水	90	
ひじき(乾燥)	1	○
にんじん	5	△
きゅうり	20	△
ツナ(オイル漬け)	15	○
酢	2	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	

エネルギー／蛋白質　653kcal／19.9g

8日・金

献立名
きなこあげパン
ぎゅうにゅう
きのことチンゲンサイのスープ
さばとかいそうのあえもの

材料名および使用量(g)

コッペパン	1個	□
コーン油(揚げ物用)	10	□
きな粉	5	○
砂糖	3	□
塩	0.05	
豚肉	20	○
酒	0.5	
しめじ	9	△
えのきだけ	9	△
チンゲンサイ	10	△
たまねぎ	20	△
にんじん	10	△
もやし	10	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	120	
海藻(乾燥)	1	○
さば(オイル漬け)	10	○
きゅうり	30	△
酢	2	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	
ごま油	0.5	□
すりごま	1	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　587kcal／21.0g

11日・月

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
わかめスープ
ビビンバ

材料名および使用量(g)

鶏肉	20	○
酒	0.5	
わかめ(塩蔵)	3.5	○
にんじん	10	△
たまねぎ	25	△
えのきだけ	10	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	120	
牛肉	35	○
酒	0.5	
ぜんまい(水煮)	10	△
にんにく	0.1	△
しょうが	0.2	△
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	3	
こしょう	0.02	
コチュジャン	0.2	
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
大豆もやし	25	△
ほうれんそう	15	△
うすくちしょうゆ	0.5	
ごま	1	□
ごま油	0.5	□

エネルギー／蛋白質　540kcal／20.8g

12日・火

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
◇このはとじ
きりぼしだいこんのはりはり

材料名および使用量(g)

卵◆	50	○
うす揚げ	6	○
かまぼこ	7	○
にんじん	15	△
たまねぎ	45	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	2	□
塩	0.1	
本みりん	1	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	50	
切り干し大根	3.5	△
きゅうり	15	△
にんじん	5	△
しらすぼし	6	○
酒	0.5	
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	1	□
すりごま	1	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　580kcal／21.0g

13日・水

献立名
コッペパン
ぎゅうにゅう
やさいスープ
かつおとじゃがいものあまからに

材料名および使用量(g)

豚肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
じゃがいも	30	□
もやし	10	△
キャベツ	25	△
ホールコーン	15	△
ほうれんそう	5	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	110	
かつお	35	○
塩	0.1	
こしょう	0.03	
酒	1	
でんぷん	3	□
コーン油(揚げ物用)	3	□
じゃがいも	45	□
コーン油(揚げ物用)	3	□
本みりん	0.5	
だし汁	10	
けずり粉	2.5	○
あおのり	0.1	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
水	1.5	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質　571kcal／24.3g

14日・木

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
ふたしるる
ひじきとだいずのにもの
でんぷ

材料名および使用量(g)

豚肉	20	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
じゃがいも	30	□
もやし	10	△
うす揚げ	4	○
ねぎ	3	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	100	
鶏肉	10	○
酒	0.5	
大豆(乾燥)	7	○
ひじき(乾燥)	1.5	○
竹輪(煮込み用)	5	○
にんじん	10	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
砂糖	2	□
コーン油(揚げ物用)	3	□
じゃがいも	45	□
コーン油(揚げ物用)	3	□
本みりん	0.5	
だし汁	10	
けずり粉	2.5	○
あおのり	0.1	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
水	1.5	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質　560kcal／22.9g

15日・金

献立名
コッペパン
ぎゅうにゅう
ちゅうかスープ
マカロニとグリーンアスパラガスのクリームに

材料名および使用量(g)

豚肉	20	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	25	△
もやし	10	△
チンゲンサイ	10	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.3	□
けずり節	2	
水	110	
鶏肉	10	○
調理ワイン	0.5	
たまねぎ	15	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
マカロニ	6	□
マッシュルーム	4	△
小麦粉	1.5	□
バター	1.5	□
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.8	□
牛乳	40	○
カットチーズ	4	○
塩	0.2	
こしょう	0.03	
グリーンアスパラガス	10	△

エネルギー／蛋白質　526kcal／21.6g

18日・月

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
◇もずくとたまごのスープ
ホイコーロー
ちりめんいりだいず

材料名および使用量(g)

卵◆	30	○
もずく	10	○
にんじん	10	△
たまねぎ	25	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
ごま油	0.3	□
水	100	
豚肉	30	○
酒	0.5	
キャベツ	30	△
にんじん	10	△
ピーマン	5	△
にんにく	0.1	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
みそ	12	○
デンメンジャン	1.5	
こいくちしょうゆ	0.7	
いり大豆	5	○
しらすぼし	4	○
ごま	0.5	□
あおのり	0.1	○
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	1	
酒	0.1	
水	4	

エネルギー／蛋白質　556kcal／22.5g

19日・火

献立名
くりとあずきのおこわ
ぎゅうにゅう
すまましじる
たいとごぼうのにつけ

材料名および使用量(g)

精白米	35	□
もち米	30	□
小豆	6	○
くり(甘露煮)	15	□
酒	1	
塩	1	
水	85	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
豆腐	30	○
わかめ(塩蔵)	2	○
かまぼこ	6	○
にんじん	10	△
しめじ	6	△
みつば	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
本みりん	0.5	
塩	0.1	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	120	
たい	40	○
ごぼう	15	△
しょうが	0.6	△
砂糖	3.5	□
こいくちしょうゆ	3.5	
本みりん	3	
酒	3	
水	12	

エネルギー／蛋白質　543kcal／23.6g

20日・水

献立名
コッペパン
ぎゅうにゅう
はるさめとレタスのスープ
きびなごのカレーあげ
パインヨーグルト

材料名および使用量(g)

はるさめ	7	□
豚肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
もやし	10	△
レタス	15	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	110	
きびなご	35	○
酒	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
カレー粉	0.3	
でんぷん	3.5	□
コーン油(揚げ物用)	3.5	□
パインアップル(シロップ漬け)	30	△
ヨーグルト	30	○
砂糖	0.5	□

エネルギー／蛋白質　551kcal／22.4g

21日・木

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
てまきようやきのり
キャベツのみそいる
かつおのそぼろ
きゅうりとたくあんのあかしそあえ

材料名および使用量(g)

手巻きのり	1袋	○
キャベツ	30	△
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
うす揚げ	5	○
もやし	10	△
ねぎ	3	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	110	
かつお(オイル漬け)	35	○
にんじん	5	△
しょうが	0.7	△
酒	1	
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	7	□
あおのり	0.3	○
ごま	1	□
きゅうり	25	△
たくあん	10	△
しそ粉末	0.2	△
うすくちしょうゆ	0.3	

エネルギー／蛋白質　571kcal／20.1g

22日・金

献立名
コッペパン
ぎゅうにゅう
チキンとトマトのシチュー
だいずときゅうりのツナサラダ

材料名および使用量(g)

鶏肉	20	○
調理ワイン	1	
にんじん	15	△
たまねぎ	40	△
しめじ	10	△
むきえんどう	5	○
じゃがいも	50	□
トマト(水煮)	10	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
小麦粉	5	□
コーン油(炒め物用)または綿実油	2	□
バター	3	□
ウスターソース	3	
とんかつソース	3	
チキンスープ	3	
トマトピューレ	5	△
ケチャップ	5	△
デミグラスソース	7	
砂糖	0.5	□
塩	0.5	
こしょう	0.03	
水	80	
大豆(乾燥)	7	○
ツナ(オイル漬け)	12	○
きゅうり	20	△
オリーブオイル	1	□
酢	2.5	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質　600kcal／22.5g

25日・月

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
にらのみそしる
いわしのチョリムム
だいずもやしのごまいため

材料名および使用量(g)

じゃがいも	30	□
たまねぎ	20	△
にんじん	10	△
わかめ(塩蔵)	2	○
うす揚げ	4	○
にら	5	○
みそ	11	○
いりこ	3	
水	110	
いわし	50	○
しょうが	0.5	△
にんにく	0.5	△
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	3	□
コチュジャン	1	
酒	3	
本みりん	3	
水	15	
大豆もやし	20	△
にんじん	5	△
こいくちしょうゆ	1	
砂糖	0.2	□
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.2	□
ごま油	0.3	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　558kcal／22.0g

26日・火

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
ちくぜんに
◇いかときゅうりのあえもの

材料名および使用量(g)

鶏肉	20	○
酒	1	
にんじん	20	△
じゃがいも	40	□
ごぼう	20	△
酒	0.5	
こんにゃく	25	△
厚揚げ	30	○
竹輪(煮込み用)	10	○
しょうが	1	△
水	110	
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	2	
にんにく	0.5	△
砂糖	3	□
でんぷん	1	□
けずり節	1	
水	40	
いか◆	25	○
酒	0.5	
きゅうり	25	△
わかめ(乾燥)	0.3	○
酢	1	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	
ごま油	0.1	
ごま油	0.5	□

エネルギー／蛋白質　560kcal／22.6g

27日・水

献立名
こくとうパン
ぎゅうにゅう
フォー
スナップえんどうとキャベツのソテー
ジューシーフルーツ

材料名および使用量(g)

コッペパン	1個	□
黒砂糖	8.8	□
ビーフン(平めん)	8	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
もやし	15	△
しょうが	1	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	1	□
ねぎ	11	○
みそ	1	
本みりん	0.2	
トウバンジャン	0.1	
塩	0.01	
こしょう	5	
チキンスープ	100	
ごま油	1	□
でんぷん	2	□
キャベツ	25	○
スナップえんどう	15	△
にんじん	5	△
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	2	□
水	10	
ジューシーフルーツ	1/4個	△

エネルギー／蛋白質　546kcal／20.6g

28日・木

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
マーボーどうふ
わふうサラダ

材料名および使用量(g)

豚ミンチ	25	○
酒	0.5	
豆腐	120	○
にんじん	10	△
たまねぎ	40	△
干ししいたけ	0.3	△
ねぎ	3	△
しょうが	1	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	1	□
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	110	
さば(オイル漬け)	15	○
調理ワイン	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
にんにく	0.2	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
大豆(乾燥)	10	○
ケチャップ	4	△
トマトピューレ	4	△
砂糖	0.2	□
オリーブオイル	0.5	□
こいくちしょうゆ	0.5	
ウスターソース	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
水	4	
寒天	0.3	○
りんごジュース	30	△
砂糖	4	□
水	27	

エネルギー／蛋白質　595kcal／23.1g

29日・金

献立名
コッペパン
ぎゅうにゅう
◇しせんふうたまごスープ
さばのトマトにこみ
りんごかん

材料名および使用量(g)

卵◆	35	○
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.3	△
大豆もやし	17	△
きゅうり	7	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
トウバンジャン	0.15	
ごま油	0.3	□
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	110	
さば(オイル漬け)	15	○
調理ワイン	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
にんにく	0.2	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
大豆(乾燥)	10	○
ケチャップ	4	△
トマトピューレ	4	△
砂糖	0.2	□
オリーブオイル	0.5	□
こいくちしょうゆ	0.5	
ウスターソース	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
水	4	
寒天	0.3	○
りんごジュース	30	△
砂糖	4	□
水	27	

エネルギー／蛋白質　556kcal／23.3g

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。

平均栄養摂取量　エネルギー567kcal　たんぱくしつ22.1g

学事課からのおしらせ

学校給食費の抜本的な負担軽減(給食費の無償化)に伴い、食物アレルギー等による給食の一部停止を実施した場合でも給食費の減額はいたしません。

物資配合表　令和8年度(2026年度)5月改定版発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追加しましたのでおしらせいたします。
物資配合表の最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。

新規食材
コーン油(炒め物用)
[原材料]　食用とうもろこし油
※特定アレルゲン:なし
(63　コーン油は(揚げ物用)に名称変更しております。)

おことわり

給食用物資の商品切り替えに伴い、在庫状況によって、油は「コーン油(炒め物用)」または「綿実油」を併用または使い分けることがあります。くわしい使用状況は、学校にお問い合わせください。

宝塚市LINE公式アカウントで学校給食に関する情報配信をしています

・学校給食の献立表
・広報たからづか(クックパッド)に掲載の給食レシピなど、月2～3回の情報配信のほか、メニュータブから、その他学校給食に関する情報のリンクをご覧いただけます。
宝塚市の取り組みやイベント、子ども・子育てなどの情報を受け取ることもできますので、ぜひ宝塚市を友だち追加してください。
宝塚市のホームページ(ID1042627)もご参照ください。