

2026年5月1日(金)

- ★ごはん
- ★かぶと揚げ
- ★ごまみそ和え
- ★すまし汁
- ★柏もち
- ★牛乳



©東京ハイジ/南相木村

端午の節句献立

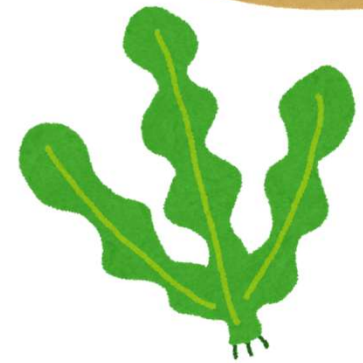
2026年5月7日(木)

- ★発芽玄米ごはん
- ★あじのゆず塩麴焼き
- ★茎わかめのきんぴら
- ★利休汁
- ★清見オレンジ
- ★牛乳



2026年5月8日(金)

- ★ごはん
- ★厚揚げのねぎみそ焼き
- ★煮びたし
- ★わかたけ汁
- ★牛乳



2026年5月11日(月)

- ★ごはん
- ★四川豆腐
- ★バンサンスー
- ★フルーツポンチ
- ★牛乳



2026年5月12日(火)

- ★ごはん
- ★アスパラの肉巻き
- ★梅おかか和え
- ★レタスとじゃがいものみそ汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



2026年5月13日(水)

★チキンカレーライス

★福神漬和え

★甘夏

★牛乳



2026年5月14日(木)



- ★ごはん
- ★メバルの照焼き
- ★白和え
- ★いもだんご汁
- ★牛乳

2026年5月15日(金)

- ★抹茶きな粉揚げパン
- ★スクランブルエッグ
- ★野菜のマリネ
- ★ミネストローネ
- ★牛乳



八十八夜献立

八十八夜にちなんで、
抹茶を使った揚げパン
です🍷



2026年5月18日(月)

- ★ごはん
- ★大根のそぼろ煮
- ★昆布マヨ和え
- ★にらたまみそ汁
- ★紅白ゼリー
- ★牛乳



週末は運動会 旗
運動会にちなんで、紅白
ゼリーをつくりました!



2026年5月19日(火)

- ★発芽玄米ごはん
- ★豚肉の辛みそ炒め
- ★しらす和え
- ★のっぺい汁
- ★河内晩柑
- ★牛乳

2026年5月20日(水)

- ★五目ちまき
- ★凍り豆腐の磯辺揚げ
- ★ふきと野菜の煮物
- ★大根と小松菜のみそ汁
- ★牛乳

地域の食材や
郷土料理を味わう
ふるさと給食の日

2025/05/16



きょう こんだて
今日の献立

5月20日(水)

さゆうしょく
ふるさと給食

しゅしょく
主食 ごもくちまき

しゅさい
主菜 こおり豆腐
のいそべあげ

ふくさい
副菜 ふきとだいこん
のにもの

しる
汁 だいこんと
こまつなのみそしる

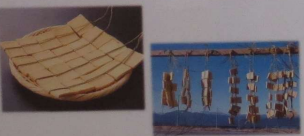
その他 きゅうにゅう

からだをつくるもと
になるたべもの



ながのけん しょうどふ
長野県の食材

こお とう ふう
凍り豆腐



凍り豆腐は、長野県の伝統的な食べ物です。
別名「高野豆腐」と呼ばれています。豆腐を凍らせて、乾燥させてつくられています。
長野県は、冬の寒い気候をいかして、昔から凍り豆腐がたくさんつくられています。生産量は全国一です。

からだのちょうしを
とるたべもの



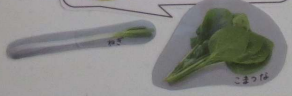
ながのけん しょうどふ
長野県の食材



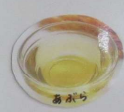
みなみあいきむら しょうどふ
南相木村の食材



せいどんしや しょうどふ
生産者 きくちたづこさん



エネルギーのもとに
なるたべもの



ながのけん しょうどふ
長野県の食材



みなみあいきむら しょうどふ
南相木村の食材

もちごめ 昨年、6年生
が育てたお米
です!

昨年、6年生が栽培したもち米です。



もち米と具材を炒め、竹の皮にひとつずつ包んでいきました。包んだものを、オーブンで蒸してちまきをつくりました。



ねぎ、ふき、小松菜
南相木村でとれたものを使用しました。

2026年5月21日(木)

- ★コッペパン
- ★スパニッシュオムレツ
- ★ペンネソテー
- ★コーンクリームスープ
- ★牛乳





2026年5月22日(金)

- ★ごはん
- ★かつおの竜田揚げ
- ★網引きサラダ
- ★紅白玉いれスープ
- ★牛乳



運動会応援献立

翌日の運動会を応援する献立です☺

2026年5月26日(火)

- ★発芽玄米ごはん
- ★真珠団子
- ★ナムル
- ★わかめスープ
- ★牛乳



2026年5月27日(水)

- ★ごはん
- ★ほっけの干物
- ★筑前煮
- ★凍り豆腐のみそ汁
- ★牛乳



2026年5月28日(木)

- ★ミートソーススパゲッティ
- ★おからサラダ
- ★メロン
- ★牛乳



©東京ハイジ/南相木村

※写真がありません🙄

2026年5月29日(金)

- ★ごはん
- ★スコッチエッグ
- ★ぷるぷるサラダ
- ★ハムと野菜のスープ
- ★牛乳

