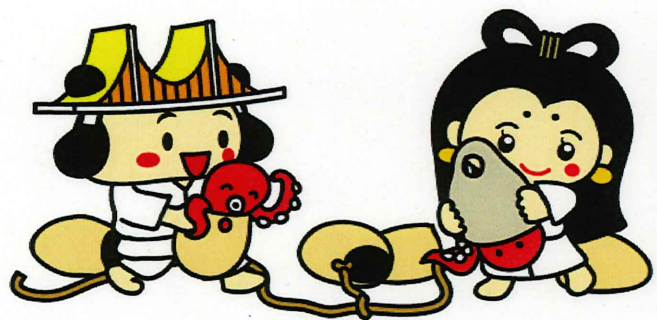




淡路市の献立紹介



令和 8 年 5 月分

淡路市学校給食献立

5月1日(金)



献立名

- ・新茶のかき揚げ
- ・ほうれんそうの和え物
- ・野菜たっぷり汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 604 Kcal、中学校 720Kcal

たんぱく質：小学校 20.0g、中学校 23.2g

(小学3・4年生の分量としています)

画像

5月7日(木)



献立名

- ・鶏肉のうまい揚げ
- ・きゅうりともやしの和え物
- ・なめこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 694Kcal、中学校 824 Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 31.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月8日(金)



献立名

- ・チャフチェ
- ・もち麦スープ
- ・河内晩柑（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 633 Kcal、中学校 749Kcal

たんぱく質：小学校 21.3g、中学校 24.4g

（小学3・4年生の分量としています）

5月11日(月)



献立名

- ・魚（さかな）フライ
- ・カラフルピーマン
- ・もやしのスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 529 Kcal、中学校 685Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 31.5g

（小学3・4年生の分量としています。）

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月12日(火)



献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・たまねぎのスープ
- ・ごはん、牛乳
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 569Kcal、中学校 681Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 26.8g

(小学3・4年生の分量としています)

5月13日(水)



献立名

- ・鶏肉の漬け焼き
- ・ほうれんそうの中華和え
- ・わかめと豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 590 Kcal、中学校 696 Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 29.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月14日(木)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 638Kcal、中学校 745Kcal

たんぱく質：小学校 21.8g、中学校 24.8g

(小学3・4年生の分量としています)

5月15日(金)



献立名 【令和8年度 1学期 淡路市 100%給食】

- ・飲むゼリー（びわ）
- ・あわじ育ちの親子丼
- ・あわサラダ
- ・ごはん

エネルギー：小学校 590 Kcal、中学校 703Kcal

たんぱく質：小学校 19.2g、中学校 23.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月18日(月)



献立名

- ・豚肉のアップルソース
- ・レタスとコーンのサラダ
- ・ごぼうのコンソメスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 516Kcal、中学校 686Kcal

たんぱく質：小学校 27.3g、中学校 34.0g

(小学3・4年生の分量としています)

5月19日(火)



献立名

- ・たまご焼き
- ・小松菜の和え物
- ・筑前煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 588Kcal、中学校 692 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 26.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月20日(水)



献立名

- ・ミンチカツ
- ・キャベツのしモン
- ・ミネストローネスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 591Kcal、中学校 746 Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 27.5g

(小学3・4年生の分量としています)

5月21日(木)



献立名

- ・さばのみそ煮
- ・スナッフえんどう
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 629 Kcal、中学校 720Kcal

たんぱく質：小学校 28.3g、中学校 30.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月22日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・おかひじきサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 669 Kcal、中学校 784Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.1g

(小学3・4年生の分量としています)

5月25日(月)



献立名

- ・ポークビーンズ
- ・ライスパスタサラダ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 640Kcal、中学校 787Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 32.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月26日(火)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 598 Kcal、中学校 713 Kcal

たんぱく質：小学校 21.9g、中学校 25.1g

(小学3・4年生の分量としています)

5月27日(水)



献立名

- ・いかの天ぷら
- ・切り干し大根の炒めナムル
- ・てまりふのすまし汁
- ・筍ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 720Kcal、中学校 746Kcal

たんぱく質：小学校 29.3g、中学校 27.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月28日(木)



献立名

- ・魚（さわら）の塩こうじ焼き
- ・ほうれんそうのごま和え
- ・竹輪のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 561 Kcal、中学校 649 Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 29.4g

(小学3・4年生の分量としています)

5月29日(金)



献立名

- ・ホイコーロー
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 599 Kcal、中学校 713 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

