



令和8年 5月献立表

中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品名 | | | 1食分 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|----|----|-------------------|----|---|--------------------------------------|---|---|-------------|------------|---------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | 体をつくるものになる | エネルギーのものになる | 体の調子を整えるものになる | | | |
| 1 | 金 | ご飯 | | お茶ふりかけ 鯖のごま味噌焼き 野菜と油揚げの和え物 若竹汁 | 牛乳 鯖 味噌 油揚げ 蒸しかまぼこ わかめ 豆腐 | 米 油 ごま ごま油 砂糖 心 | 野菜菜塩漬 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ たけのこ 小松菜 | 753 | 29.7 | 22.2 |
| 7 | 木 | ご飯 | | 鯉の東煮 海藻サラダ 具だくさん味噌汁 | 牛乳 鯉 海藻サラダ わかめ 油揚げ 味噌 | 米 片栗粉 油 砂糖 ごま | 生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 | 803 | 30.5 | 22.0 |
| 8 | 金 | マイルドチキン カレー | | シーフード入り茹で野菜 甘夏みかん | 鶏肉 牛乳 いか 海老 | 米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー りんご トマト キャベツ きゅうり 甘夏みかん | 898 | 27.1 | 25.1 |
| 11 | 月 | コーンピラフ | | 洋風卵焼き 豆と野菜のマリネ オニオンスープ | 牛乳 鶏肉 卵 生クリーム 大豆 ベーコン | 米 大麦 パター 油 砂糖 | コーン缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 ごぼう きゅうり ピーマン パセリ | 775 | 26.1 | 24.4 |
| 12 | 火 | ジャム&マーガ リンパン | | ポークビーンズ チーズ入り茹で野菜 清見オレンジ | 脱脂粉乳 牛乳 大豆 豚肉 チーズ | 小麦粉 砂糖 ショートニング ジャム マーガリン 油 じゃがいも パター | 玉ねぎ 人参 セロリー トドビュール グリンピース キャベツ きゅうり きよみ | 769 | 27.2 | 28.6 |
| 13 | 水 | ご飯 | | 鯖の煮おろしかけ 野菜のごま風味 豆腐団子汁 | 牛乳 さば 豆腐 鶏肉 油揚げ | 米 片栗粉 ごま 砂糖 白玉粉 | 大根 葉ねぎ 小松菜 人参 ねぎ | 788 | 29.9 | 21.2 |
| 14 | 木 | 炒めそばの五目 あんかけ | | 人参サラダ さつまいものあんかけ | 豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ | 中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま さつまいも | 生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし キャベツ りんご | 762 | 27.2 | 24.6 |
| 15 | 金 | ご飯 | | 豚肉の柳川風 大豆の磯煮 味噌汁 | 牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 大豆 竹輪 ひじき 味噌 わかめ | 米 油 砂糖 | 椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば さやえんどう 大根 ほうれん草 しめじ ねぎ | 796 | 31.6 | 20.8 |
| 18 | 月 | 麦ご飯 | | いかの天ぷら 肉じゃが 味噌汁 | 牛乳 いか 豚肉 竹輪 豆腐 味噌 | 米 大麦 小麦粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 | 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 | 765 | 28.9 | 17.1 |
| 19 | 火 | ガーリックトース ト | | トマトシチュー チキンサラダ ジュースフルーツ | 脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 | 小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン 油 じゃがいも バター マカロニ | にんにく パセリ 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トドビュール グリンピース キャベツ きゅうり ジュースフルーツ | 754 | 26.5 | 29.4 |
| 20 | 水 | 五目うどん | | じゃこ入り茹で野菜 よもぎ蒸しパン | 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 卵 | うどん 油 砂糖 小麦粉 甘納豆 | 人参 大根 ねぎ もやし 小松菜 よもぎ | 731 | 25.8 | 16.3 |
| 21 | 木 | ご飯 | | 豆腐のカレー煮 茹で野菜 こんにゃくのピリ辛炒め | 牛乳 豚挽き肉 豆腐 うずら卵 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 もやし きゅうり コーン | 795 | 29.6 | 25.2 |
| 22 | 金 | ホイコーロー丼 | | 春雨サラダ ごまポテト | 豚肉 味噌 牛乳 ハム | 米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 じゃがいも ごま | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン 大豆もやし きゅうり | 777 | 24.7 | 21.3 |
| 25 | 月 | わかめご飯 | | 鶏肉のスタミナ焼き 野菜の五目炒め かきたま汁 | わかめ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 | 米 砂糖 はるさめ 油 片栗粉 | ねぎ にんにく 生姜 椎茸 人参 キャベツ ピーマン 小松菜 | 791 | 31.4 | 25.0 |
| 26 | 火 | ご飯・海苔の佃 煮 | | 小魚の唐揚げ 野菜の味噌ドレッシングかけ 豚汁 | のり 牛乳 わかさぎ 味噌 豚肉 豆腐 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも | 生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ | 772 | 25.8 | 20.2 |
| 27 | 水 | スパ、ボンゴレト マトソース | | ツナサラダ 米粉のレモンケーキ | ベーコン あさり チーズ 牛乳 まぐろ 卵 生クリーム | スパゲッティ 油 パター 砂糖 米 小麦粉 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト トドビュール パセリ キャベツ きゅうり レモン | 855 | 24.9 | 33.1 |
| 28 | 木 | ご飯 | | 家常豆腐 ひじきのナムル メロン | 牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ひじき | 米 ごま油 砂糖 ごま | ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース もやし 小松菜 にんにく メロン | 778 | 29.6 | 25.2 |
| 29 | 金 | キャロットライズ | | 鮭のピザ風 アスパラとキャベツのサラダ マカロニスープ | 牛乳 鮭 チーズ ベーコン | 米 大麦 パター 油 砂糖 マカロニ | 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ グリーンピース カルシウム マカロニスープ | 755 | 30.2 | 19.0 |

| | 1食分 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | VA μg | VB1 mg | VB2 mg | VC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------|-------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------|-----------|-----------|----------|------------|-----------|
| 今月平均摂取量 | 784 | 28.2 | 23.4 | 387 | 114 | 3.4 | 3.7 | 292 | 0.44 | 0.59 | 38 | 2.7 | 7.9 |