

令和8年度 5月予定献立表

成田市学校給食センター（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I値 - (kcal)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)
★吾妻中学校3年A組の生徒さんが考えた献立★ テーマ「こどもの日」 こどもの日らしい旬の献立を考えるのが難しかった。											
1	金	○	酢飯 (手巻きのり) (納豆)	玉子焼き(2本) ツナサラダ 根菜のみそ汁 かしわもち	卵 ツナ 油揚げ みそ 納豆	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	米 砂糖 澱粉 じゃがいも かしわもち (上新粉・小豆)	マヨネーズ (卵不使用)	884 30.6 25.5 3.7
7	木	○	ごはん	コロック きんぴら豚丼の具 鶏団子汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 生姜 白菜 長ねぎ コーン	米 砂糖 パン粉 澱粉 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	859 31.3 23.4 2.7
8	金	○	黒糖パン	ほきしモン風味焼き マカロニサラダ 米粉のコーンポタージュ	ほき ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン レモン	パン パン粉 マカロニ 米粉	マヨネーズ (卵不使用) バター 生クリーム	791 32.7 31.1 3.2
★吾妻中学校3年D組の生徒さんが考えた献立★ テーマ「旬の食材と色合いを考えたメニュー」 旬のじゃがいもを使った肉じゃがを入れました。											
11	月	○	ごはん	厚焼き玉子 にんじんと小松菜のごま和え 肉じゃが 抹茶プリン	卵 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 じゃがいも プリン (豆乳ソース)	ごま油	835 27.8 21.3 2.3
★吾妻中学校3年C組の生徒さんが考えた献立★ テーマ「千葉県の誇り」 千葉県内で生産が盛んなものをたくさん使いました。											
12	火	○	麦ごはん	あじフライ ほうれん草ののり和え 豚汁 いちごヨーグルト	豚肉 あじ 豆腐 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ いちご	米 麦 砂糖 里いも パン粉 小麦粉	油	892 35.5 24.5 2.2
13	水	○	ごはん	コーンしゅうまい(2個) くきわかめの炒め物 春雨スープ チーズタルト	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	たけのこ 長ねぎ 椎茸 コーン 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 澱粉 パン粉 小麦粉 タルト	油 ごま ごま油	839 25.7 26.8 1.9
★吾妻中学校3年E組の生徒さんが考えた献立★ テーマ「旬の野菜を使ったメニュー」 みんなの好きなものを取り入れて、残菜が少なくなる工夫をした。											
14	木	○	ごはん	鶏の照り焼き ポテトサラダ けんちん汁 ひとくちプリン	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	生姜 きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里いも じゃがいも 牛乳プリン	マヨネーズ (卵不使用) ごま油 油	788 37.0 19.6 2.5
15	金	○	ソフト麺	いわし揚げ玉フライ ビーンズサラダ 肉うどん汁	いわし 大豆 豚肉 なると 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	枝豆 キャベツ きゅうり 大根 椎茸 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 パン粉 小麦粉 澱粉	油	838 35.4 26.1 2.9
★吾妻中学校3年B組の生徒さんが考えた献立★ テーマ「千産千消」 千葉県産の食材を使って献立をたてたところを工夫した。											
18	月	○	ごはん	かつおフライ 塩昆布和え めった汁 にんじんゼリー	かつお 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ れんこん	米 さつまいも パン粉 ゼリー	油 ごま	778 30.8 17.4 2.1
19	火	○	コッペパン (チョコクリーム)	ほうれん草グラタン アスパラソテー ポトフ	ベーコン ウインナー うすら卵	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん さやいんげん ほうれん草	コーン エリンギ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 チョコクリーム	オリーブオイル バター 油	795 30.9 32.7 3.4
20	水	○	麦ごはん	さわらのカレー焼き 新たけのこの土佐煮 かきたま汁 豆乳プリン	さわら 鶏肉 油揚げ かつお節 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 縮さや 小松菜	玉ねぎ 新たけのこ 長ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 澱粉 プリン		818 38.5 21.6 2.5
21	木	○	ごはん	鶏肉のから揚げ みそドレッシングサラダ 沢煮椀 型抜きチーズ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	生姜 にんにく キャベツ もやし コーン ごぼう 大根 椎茸 えのきたけ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖	ごま油 油 ごま	867 37.6 29.6 2.8
22	金	○	ごはん	チーズかまぼこ ブロッコリーサラダ ポークカレー	かまぼこ (たら・たいすり身・卵) 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	米 砂糖 じゃがいも 澱粉	油	827 31.7 22.0 3.2
25	月	○	ごはん	豚肉のりんごソースがけ マヨおひたし いも団子汁	豚肉 ハム かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ りんご もやし 大根 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 澱粉 じゃがいも		837 34.7 27.2 2.2
26	火	○	きなこ 揚げパン	ひじきのマリネ 米粉シチュー ジョア	きな粉 ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき スキムミルク ジョア	にんじん ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 生クリーム バター	858 36.2 32.6 3.2
27	水	○	麦ごはん	ピピンバ(肉・野菜) サムゲタン風スープ レモンマフィン	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん	白菜 大根 にんにく 生姜 もやし 長ねぎ えのきたけ 椎茸	米 麦 砂糖 マフィン (豆乳・米粉)	ごま油 ごま	804 32.7 22.1 2.5
★吾妻中学校3年B組の生徒さんが考えた献立★ テーマ「健康的な和食」 枝豆とコーンが5月、6月の旬の食材なので、サラダに入れました。											
28	木	○	ごはん	ハンバーグ大根おろしソース 枝豆とコーンのサラダ えのきのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	小松菜	大根 キャベツ きゅうり 枝豆 コーン えのきたけ 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 おふ 澱粉	マヨネーズ (卵不使用)	809 32.1 25.7 2.8
29	金	○	ごはん	いかの香り焼き 中華和え シャジャン豆腐 ベビーチーズ	いか ハム 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	にんにく きゅうり もやし 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 澱粉	ごま油 油	822 40.5 22.4 3.4

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。
★1日・11日・12日・13日・18日・20日・26日・27日のデザートは学校配送です。

今月は吾妻中学校の3年生が、2年生のとき
に考えてくれた献立を取り入れています。
※調理作業や栄養価等の関係で
調整させていただいております。

学校給食摂取基準
(基準)

熱量	830kcal	830
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	33.4
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.1
食塩相当量	2.5g以下	2.8