

令和8年



5月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

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		1杯 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	
こどもの日献立										食塩相当量(g)		
1	金	○	ごはん	かつお竜田揚げお好み風 ぶたしゃぶサラダ すまし汁 かしわもち	かつお かつお節 ぶた肉 なると とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 かしわもち	油 ごま油	859	33.7
7	木	○	麦ごはん	ブロッコリーのサラダ ポークカレー オレンジ	ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご オレンジ	米 麦 じゃがいも	油	876	31.5
8	金	○	わかめごはん	千草和え 大根のみそ汁 手作りおぐらまっ茶マフィン	油揚げ とうふ みそ たまご あずき	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根 えのきたけ 白菜	米 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま ごま油 バター	752	23.3
11	月	○	麦ごはん	鮭の塩焼き こんにゃくのおかか煮 いもたんご汁 ヨーグルト☆	鮭 とり肉 ちくわ 大豆 かつお節 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 絹さや 小松菜	たけのこ しいたけ 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	813	36.5
12	火	○	きなこ 揚げパン	シーフードサラダ 米粉クリームシチュー	きなこ えび いか ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ 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 バター 生クリーム	811	34.9
13	水	○	中華めん☆	手作りおからしゅうまい ハンパンジーサラダ しょうゆラーメンの汁	とり肉 ぶた肉 おから 焼き豚 なると	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ 玉ねぎ しょうが 枝豆 もやし きゅうり たけのこ コーン 長ねぎ	中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 ごま	776	40.8
14	木	○	ごはん	ぶた肉のりんごソースがけ 新たけのこの土佐煮 じゃがいものみそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳	にんじん 絹さや 小松菜	玉ねぎ りんご たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも		803	34.5
15	金	○	ごはん (ふりかけ)	さつまいもチップス ビーフソテー とうふチゲスープ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし えのきたけ 白菜 しょうが	米 さつまいも ビーフン	油 ごま油	813	26.7
18	月	○	麦ごはん	ピピンバ(肉炒め・ナムル) わかめスープ	牛肉 みそ とり肉 なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	白菜 にんにく しょうが 大豆もやし 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	754	34.0
19	火	○	ごはん	手作りミートローフ マカロニサラダ かぶの野菜スープ	ぶた肉 とり肉 たまご 大豆 ハム ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん かぶの葉	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり かぶ 白菜 しめじ	米 パン粉 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	801	30.9
20	水	○	ごはん (なっとう)	厚焼きたまご ひじきとツナのサラダ さつまい	たまご ツナ ぶた肉 みそ 納豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	油	801	31.8
21	木	○	焼きそば	揚げぎょうざ(2こ) フルーツ杏仁	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン なら	しょうが キャベツ もやし みかん 玉ねぎ 長ねぎ パイン もも	焼きそば 小麦粉 杏仁豆腐	油	755	26.8
22	金	○	ごはん	とり肉のごまネーズ焼き 大根のべっこう煮 春野菜のバターみそ汁	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま バター	786	33.9
25	月	○	ごはん	いかの香味ソース チンジャオロースー ワンタンスープ レモンカスターダルト	いか みそ ぶた肉 とり肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 ワンタン タルト	ごま油 油	820	35.8
26	火	○	丸パンスライス (チーズ)☆	白身魚のフライ(ソース) にんじんのマリネ ミネストローネ	すけとうだら ツナ ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく	パン 砂糖 マカロニ パン粉 片栗粉	油 オリーブオイル	821	36.4
27	水	○	麦ごはん	さばのみそだれ焼き 浅漬け 新じゃがいものうま煮	さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん 絹さや	しょうが キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま 油	862	35.5
28	木	○	麦ごはん	スタミナ焼肉丼の具 たまごスープ 手作りのいちごミルクゼリー	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン なら 小松菜	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが しめじ いちご	米 麦 砂糖 はちみつ 片栗粉	ごま油 油 生クリーム	891	31.6
29	金	○	ごはん	とり肉のから揚げねぎソース ごぼうの炒め煮 貝だくさんみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 大根	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	800	32.0

・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。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

登校前に **毎日朝ごはん**



学校給食摂取基準
(中学校)

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

月平均

811
32.8
24.2
3.0