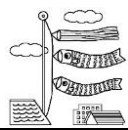


令和8年



# 5月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（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		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)	
								食塩相当量(g)				
1	金	○	ご飯	鮭の西京焼き 千草和え 若竹汁 柏餅	鮭 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	米 砂糖 柏もち	ごま ごま油	816	32.3
7	木	○	麦ご飯	チキンカレー 野菜チップス ビーンズサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにくしょうが 玉ねぎれんこん 枝豆 きゅうり コーン	米 麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖 さつま芋	サラダ油 バター ドレッシング	893	29.4
8	金	○	麦ご飯	豚肉のしょうが焼き 焙煎ごま和え 切干大根のみそ汁 青のり小魚	豚肉 豆腐	牛乳 カタクチワシ 青のり	チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく もやしキャベツ 切干大根 長ねぎ	米 麦	ごま ドレッシング	828	32.6
11	月	○	ご飯	さばの塩焼き 納豆和え おじゃがもち汁	さば 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	米 おじゃがもち	ごま サラダ油	846	37.0
12	火	○	麦ご飯	チンジャオロースー きゅうりの中華ごま和え 春雨スープ アセロラミルク	牛肉 なんと	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり 干ししいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 アセロラ	サラダ油 ごま油 ごま	803	26.6
13	水	○	食パン (キャラメルクリーム)	手作りのポテトグラタン ジュリエンスープ フルーツとゼリーミックス	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ みかん缶 パイナップル	パン ジャが芋 小麦粉 パン粉 ゼリー	サラダ油 バター キャラメルクリーム	872	26.5
14	木	○	ご飯	かつおフライ マヨおひたし かぶのみそ汁	かつお ハム かつお節 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぶ菜	もやし かぶ	米 パン粉	サラダ油 マヨネーズ	836	31.6
15	金	○	ご飯 (鮭ふりかけ)	生揚げのそぼろあんかけ キャベツとツナのサラダ かき玉汁 黒ごまプリン	生揚げ 鶏肉 ツナ 卵 なんと 鮭	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 干ししいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ごまプリン	サラダ油	842	32.4
18	月	○	ご飯	ほっけ一夜干し わかめサラダ じゃが芋のカレーそぼろ煮 ベビーチーズ	ほっけ 豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	823	35.4
19	火	○	麦ご飯	豚丼の具 さやいんげんのごま和え すまし汁 オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 花ふ	サラダ油 ごま マヨネーズ	782	30.2
20	水	○	麦ご飯	手作りハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	トマト 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ もやし コーン 干ししいたけ キャベツ	米 麦 パン粉 砂糖 ジャが芋	バター	857	35.0
21	木	○	ご飯	あじ磯辺フライ 即席漬け 豚汁 アーモンド	あじ 豚肉	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが ごぼう 長ねぎ	米 里芋 パン粉	サラダ油 ごま アーモンド	831	31.3
22	金	○	中華麺	ポークしゅうまい ごぼうサラダ 醤油ラーメンスープ ブルーベリータルト	豚肉 焼き豚 なんと	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ	中華めん しゅうまいの皮 タルト	マヨネーズ ごま サラダ油	793	32.1
25	月	○	キムチ チャーハン	手作り揚げぎょうざ きゅうりともやしのナムル フルーツ杏仁	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ にら	長ねぎ にんにく 白菜 キャベツ しょうが きゅうり もやしコーン 桃缶 みかん缶	米 ぎょうざの皮 砂糖 杏仁	ごま油 サラダ油 ごま	850	24.1
26	火	○	ご飯	ミナミカマスの塩焼き ひじき五目煮 キャベツと豚肉のみそ汁 ソファール元気ヨーグルト	ミナミカマス ちくわ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油	797	36.0
27	水	○	米粉パン	プレーンオムレツ ブロッコリーのツナマヨあえ コーンスープ プチトマト	卵 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ プチトマト	れんこん 玉ねぎ コーン	米粉パン 米粉	マヨネーズ サラダ油 生クリーム	832	32.7
28	木	○	ご飯	鶏のから揚げレモンソース ごま和え じゃが芋のみそ汁 ひとロマンゴーゼリー	鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	にんにく しょうが レモン汁 もやし えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 おふ ゼリー	サラダ油 ごま	881	37.2
29	金	○	麦ご飯	ハヤシライス アスパラガスのソテー アンデスメロン	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン メロン	米 麦 砂糖 小麦粉 ジャが芋	サラダ油 生クリーム バター	861	24.8

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



学校給食摂取基準  
(中学校)

熱量	830kcal	月平均	836
たんぱく質	30.0g(範囲26.9~41.5g)		31.5
脂質	25.1g(範囲18.4~27.6g)		24.6
食塩相当量	2.5g以下		2.7