



令和8年5月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ★:防災献立 ◆:よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
1	金	行事食【端午の節句】 ご飯 牛乳 かつおカツ アスパラの梅あえ 竹の子のみそ汁 かしわ餅	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 かしわ餅	菜種油	かつお 豆腐 かつお節 チキンハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	アスパラガス しそ 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 梅 たけのこ しめじ	781 25.4
7	木	パン 牛乳 てりやきチキン コールスローサラダ ポークビーンズ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	807 31.5
8	金	カレーライス 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ(3個) ★海藻のサラダ	ご飯 小麦粉 じゃが芋 砂糖 米粉 でん粉	菜種油	豚肉	牛乳 わかめ 昆布 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん にら	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく もやし レタス	821 21.9
11	月	ご飯 牛乳 そぼろ丼(セルフ) ほうれん草とひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	豚肉 みそ チキンハム 油揚げ	牛乳 ひじき	さやいんげん ほうれん草 人参 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう 生姜 キャベツ えのきたけ	774 27.3
12	火	ご飯 牛乳 和風玉ねぎハンバーグ ◆糸寒天のサラダ けんちん汁	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま油	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 糸寒天	人参 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく きゅうり もやし 大根 ごぼう しめじ こんにゃく	808 29.4
13	水	ご飯 牛乳 ◆鶏肉のねぎソース かき玉汁 ★フルーツゼリー	ご飯 砂糖 でん粉 はちみつ	菜種油	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 白ねぎ 玉ねぎ えのきたけ パイン もも みかん レモン	781 34.2
14	木	パン 牛乳 肉だんごのケチャップソテー おからサラダ 麦のスープ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 大麦	菜種油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 チキンハム おから	牛乳	チンゲン菜 小松菜 人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	780 28.4
15	金	ご飯 牛乳 ◆きびなごの磯辺揚げ 小松菜のマヨネーズあえ すまし汁 ブラッドオレンジ	ご飯 小麦粉	菜種油 マヨネーズ	ツナ 豆腐 鶏肉 竹輪 油揚げ	牛乳 きびなご 青のり	小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ もやし オレンジ	780 30.3
18	月	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き きゅうりの甘酢あえ すき焼き風煮	ご飯 砂糖 でん粉	菜種油 マヨネーズ	さけ みそ チキンハム 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ 生姜 干しいたけ	798 36.8
19	火	ご飯 牛乳 チンジャオロースー もやしとツナのごまあえ 春雨スープ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 ごま ごま油	牛肉 ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン チンゲン菜 人参 にら	たけのこ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ	787 28.3
20	水	ご飯 牛乳 ◆とりてん ◆きんぴらごぼう にらのみそ汁	ご飯 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ごま ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参 にら 葉ねぎ さやいんげん	ごぼう こんにゃく しめじ 玉ねぎ	782 31.9
21	木	パン 牛乳 きのこのミートソース 春キャベツのサラダ 豆乳クリームシチュー	パン 砂糖 じゃが芋 米粉	菜種油	豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ 生しいたけ しめじ キャベツ もやし コーン マッシュルーム	784 31.0
22	金	ご飯 牛乳 ホキのごまだれかけ チンゲン菜のささみあえ 豚汁	ご飯 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	ホキ みそ 竹輪 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参 葉ねぎ	生姜 もやし しめじ キャベツ 大根	810 35.8
25	月	ご飯 牛乳 厚揚げと切干大根の煮物 ◆小松菜とごぼうのあえ物 肉じゃが	ご飯 砂糖 じゃが芋	菜種油	厚揚げ 鶏肉 ツナ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	切干大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 糸こんにゃく	782 28.7
26	火	ご飯 牛乳 ◆チキンカツ おかひじきのごまかつおあえ 春キャベツのみそ汁	ご飯 小麦粉 パン粉 じゃが芋	菜種油 ごま	鶏肉 ポークハム かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	おかひじき チンゲン菜 人参 葉ねぎ	もやし キャベツ えのきたけ	783 36.8
27	水	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め ★切干大根のツナあえ 厚揚げのそぼろ汁	ご飯 砂糖	菜種油 マヨネーズ	豚肉 ツナ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	生姜 玉ねぎ 切干大根 キャベツ コーン 大根 ごぼう こんにゃく	780 30.7
28	木	パン 牛乳 マーマレード 鶏肉のトマト煮込み コーンのポテトサラダ もずくスープ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン チキンハム 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 トマト ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ コーン きゅうり 夏みかん	781 29.4
29	金	ご飯 牛乳 さばのカレー揚げ ◆こんにゃくの炒り煮 豆腐のみそ汁	ご飯 砂糖 でん粉	菜種油	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 葉ねぎ	こんにゃく 大根 玉ねぎ	779 28.4