


# 令和8年 5 月 献立予定表(中学校)


旭市学校給食センター


★今月のめあて★ すききらいせず、のこさずたべよう


日	曜	献立			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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) たんじゆつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「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	
1	金	ご飯	○	かしわもち かつおフライ ぶた肉と根菜のに物 若竹じる 	かつおフライ ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 三つ葉	しょうが しいたけ ごぼう れん根 たけのこ ねぎ	米 かしわもち 砂糖	油	851 34.2 21.4 2.2
7	木	麦ご飯	○	ゆで卵 こんにやくサラダ  鉄人キーマカレー	卵 かまぼこ ぶた肉 レバー 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり こんにやく コーン にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 枝豆	米 麦 砂糖	ごま油 油 バター カレールウ	847 35.5 28.5 2.4
8	金	ご飯	○	ヨーグルト マッシュルーム和風ハンバーグ ごま和え みそけんちんじる	豆腐 ぶた肉 卵 とり肉 生あげ みそ	牛乳 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	人参 小松菜 人参	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 砂糖 でん粉	ごま 油	864 40.0 28.3 2.3
11	月	麦ご飯	○	鉄ウエハース あじフライ 根菜のきんぴら とうふのみそじる	あじフライ ぶた肉 さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	ごぼう れん根 大根 ねぎ	米 麦 ウエハース 砂糖	油 ごま ごま油	810 33.7 24.1 2.2
12	火	ご飯	○	とり肉のレモン風味焼き 塩肉じゃが にらたまじる	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ 卵	牛乳	人参 いんげん 人参 にら	えのきたけ レモン こんにやく 玉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	米 じゃがいも 塩こうじ でん粉	油	758 32.8 25.1 2.0
13	水	大豆そぼろのあまからご飯	○	いかにごみソース ごまマヨ和え ふのすましじる	ぶた肉 大豆 いか とり肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草 人参 三つ葉	しいたけ 枝豆 ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 大根 えのきたけ	米 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま マヨネーズ	782 37.5 26.6 2.4
14	木	麦ご飯	○	黒糖ビーンズ ぶたどんの具 れん根の和え物 さつまじる	黒糖ビーンズ ぶた肉 かまぼこ 油あげ とうふ みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが えのきたけ 玉ねぎ グリンピース れん根 もやし キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖	ドレッシング ごま ごま油	784 33.3 19.8 2.6
15	金	ご飯	○	きつかけ蒸し きゅうりの中かつ マーボー豆腐	ぶた肉 卵 とうふ 中かくらげ とり肉 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 スキムミルク	人参 人参 にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ きゅうり にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 ごま 油 ごま油	789 33.8 25.0 2.7
18	月	コッペパン	○	いちごジャム タンダリーチキン アスパラサラダ ホワイトシチュー	とり肉 ハム とり肉	牛乳 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	人参 アスパラガス 人参 ブロッコリー	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖	パン ジャム ドレッシング 油 バター ベンジャメルソース 生クリーム	799 40.1 33.5 3.3
19	火	ご飯	○	旭市産こだわりとんかつ ひじきのいために マッシュルームと三つ葉のみそじる	ぶた肉 卵 みそ とり肉 さつまあげ 大豆 とうふ みそ	牛乳 スキムミルク	人参 人参 いんげん 人参 三つ葉	玉ねぎ しょうが にんにく 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	米 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油 ごま 油	810 37.7 26.2 2.5
20	水	ご飯	○	レモンカスタードタルト 赤魚の四川つけ キャベツのみそいため さわにわん	赤魚四川つけ ぶた肉 生あげ みそ ぶた肉	牛乳	人参 人参 三つ葉	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 たけのこ しいたけ	米 タルト 砂糖	油	809 34.7 23.9 2.5
21	木	麦ご飯	○	オレンジ 三色どんの具 おなか和え わかめのみそじる	みそ ぶた肉 卵 かつおぶし とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	人参	オレンジ しょうが 枝豆 キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖		812 38.2 27.8 2.6
22	金	わかめご飯	○	ユーリンチー  コールスローサラダ 中かスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 わかめ	人参 人参 チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり コーン しいたけ えのきたけ もやし ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング ごま油	797 30.0 29.5 3.0
25	月	麦ご飯	ジョア	リボンサラダ ポークハヤシ まっちゃカップケーキ ミニアセロラゼリー②	ハム ぶた肉 卵	ジョア スキムミルク 牛乳 スキムミルク	赤黄ピーマン ピーマン 人参 トマト	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ しょうが マッシュルーム グリンピース 砂糖 ホットケーキミックス チョコレート	米 麦 マカロニ 砂糖	油 ドレッシング 油 ハヤシルウ 生クリーム	822 28.8 16.2 2.5
26	火	ご飯	○	さばのみそれに 和風野菜いため 新じゃがのみそじる	さばみそれに ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	人参 人参 いんげん	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ	米 ゼリー 砂糖	油 塩こうじ じゃがいも	784 34.4 21.6 2.4
27	水	中かめん	○	春巻き 中か和え物 みそラーメンスープ	春巻き 中かくらげ 卵 とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	人参 人参	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ	米 砂糖	油 ごま ごま油 油 バター	783 28.6 31.1 3.4
28	木	麦ご飯	○	チーズ ポテのぶた肉巻き 生あげのピリからに けんちんじる	ぶた肉 ぶた肉 生あげ みそ とうふ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 人参 小松菜	しょうが しょうが ねぎ たけのこ しいたけ しいたけ ごぼう 大根 こんにやく	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 油	766 37.2 21.5 2.3
29	金	ご飯	○	soスウィートポテトソテー ポークカレー ハピネスファイゼリー	ぶた肉	牛乳 スキムミルク	人参	にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 さつまいも ひよこまめ 砂糖	油 バター 油 カレールウ	862 23.3 17.6 2.3

○内の数字は、1人分の配食数です。 生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g  
★印は、業者が直接配送します。 生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー807kcal たんぱく質34.1g 脂質24.8g 食塩相当量2.5g

**5/1(金)**  
**WASHOKUの日～こどもの日給食～**  
5月5日は「こどもの日」。すべての子どもたちの幸せを願う、国民の祝日です。また、「たん午の節句」でもあり、男の子の健やかな成長を祝う行事の日でもあります。たん午の節句に食べられてきた、かしわもちのかしわの葉は、新しい芽が出ないと、古い葉が落ちないことから、家が代々続きますようにという願いがこめられています。 

**5/22(金)**  
**ものがたり給食**  
食べる事に対してなやみをかかえる、あおいとさきこ。給食の時間が苦手で、とてもゆううつです。そんな二人が、イケメン栄養教諭とともに、給食改革に取り組みます。苦手と向き合う二人がチャレンジした給食が登場します。  
【参考本】  
わたしはたべるのが下手  
作:天川 栄人 出版:小峰書店 

**5/19(火)**  
**千産千消(ちさんちしょう)デー**  
千葉県でとれたものを、  
千葉県で食べましょう！  
**使用地場産物**  
米 牛乳 ぶた肉  
卵 みそ ひじき  
マッシュルーム 

**5/7(木)**  
**鉄人給食**  
～鉄人キーマカレー～  
旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。 

●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。  
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。