



# 令和 8年度 5月 学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1kcal	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群				
1	金	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) キムチスープ 子どもの日デザート	豚肉 生揚げ なると	牛乳 生揚げ	にんじん 小松菜 にら	白菜 もやし えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	米 ゼリー	油 ドレッシング	637	26.5	21.4	2.5
									821	34.1	26.4	3.0
7	木	麦ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 ごま酢あえ 道産子汁 オレンジ	ニシン 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし とうもろこし ねぎ にんにく オレンジ	米 麦 砂糖	油 ごま ソイレプール	632	24.2	18.5	2.5
									808	29.7	21.6	3.1
8	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 春雨 でん粉 餃子の皮	油 ごま ごま油	675	27.2	22.1	2.1
									891	34.5	27.4	2.9
11	月	ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ アセロラミルクゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし カリフラワー	米 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	682	20.4	19.6	2.3
									870	25.4	24.1	3.2
12	火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ゆばとかんぴょうのサラダ 筑前煮	サバ 鶏肉 ゆば みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう かんぴょう れんこん しいたけ 大根 たけのこ いんげん	米 砂糖	油 ドレッシング	634	24.0	20.2	1.8
									811	29.4	23.7	2.2
13	水	小さいきな粉揚げパン 牛乳 チャンポンうどん ブロッコリーサラダ バピーパン	豚肉 いか さつま揚げ きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	白菜 たけのこ ねぎ キャベツ とうもろこし パイナップル	パン うどん 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	680	26.6	25.1	3.2
									886	33.7	31.3	4.1
14	木	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい 回鍋肉 春雨入りわかめスープ	えび 豚肉 みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 春雨	油 ごま	627	23.5	19.4	2.3
									825	30.0	23.9	3.1
		「回鍋肉」は、中国の四川料理です。「回」には「戻る」という意味があり、一度調理した肉を再び鍋に戻して炒めることから名付けられました。甘辛いみその味付けでご飯がすすむ、スタミナ満点のメニューです。										
15	金	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ ごぼうサラダ 巻き狩り汁	ちくわ 豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 しょうが 大根 しめじ ねぎ	米 小麦粉 里芋	油	698	24.6	22.0	2.2
									840	27.6	28.8	2.7
		「巻き狩り汁」は、那須塩原市などで親しまれている郷土料理です。昔、武士たちが狩りの合間に、地元の野菜や肉を鉄鍋で煮て食べたのが始まりと言われています。具たくさんで栄養満点、体が温まる汁物です。										
16	土	ナン 牛乳 ドライカレー 海藻サラダ ガリガリ君アイス	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ナン アイス	油 ごま油 ごま	543	22.2	18.6	2.6
									680	28.9	19.9	3.3
19	火	ごはん 牛乳 モロのチリソースかけ 中華くらげのサラダ 餃子スープ	モロ くらげ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし きゅうり たけのこ ねぎ にんにく	米 でん粉 砂糖 春雨 餃子の皮	油 ごま ごま油	634	24.8	19.6	2.6
									809	30.0	22.6	3.3
20	水	小さいはちみつパン 牛乳 焼きそば 大根サラダ ヨーグルト	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 きゅうり 枝豆	はちみつパン 焼きそば麺	油 ドレッシング	669	26.2	19.3	2.7
									843	31.9	23.2	3.7
21	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 野菜の梅かつおあえ 豚汁	鶏肉 卵 なると かつおぶし 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし グリーンピース キャベツ うめ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	677	29.0	21.5	2.6
									866	36.1	25.4	3.3
22	金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 ハム 豆乳 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	675	26.3	25.3	2.2
									851	31.7	29.3	2.8
25	月	ごはん 牛乳 手持ちシヤモフライ からしあえ すいとん汁	かまぼこ 豚肉	牛乳 シヤモ	小松菜 にんじん	もやし ごぼう しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 すいとん	油	630	22.6	18.3	1.9
									835	28.9	23.1	2.4
		今日は「かみかみ献立」です。よく噛んで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。噛むことの大切さを知り、よく噛むことを心がけて食べるようにしましょう。										
26	火	ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ 肉じゃが オレンジ	納豆 ハム 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ いんげん しょうが オレンジ	米 じゃが芋 砂糖	ごま ドレッシング 油	661	27.1	16.9	1.7
									830	32.6	19.2	2.1
27	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ にんじんラペ ポトフ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ とうもろこし 白菜	パン 砂糖 じゃが芋	油	655	26.6	25.8	2.5
									880	34.8	32.2	3.4
28	木	麦ごはん 五目ごはんの具 牛乳 厚焼き卵 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 みそ 油揚げ 卵 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	かんぴょう ねぎ しいたけ もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	633	23.1	18.8	2.7
									810	28.3	21.6	3.5
29	金	ごはん 牛乳 うま塩ねぎまんじゅう 生揚げのオイスターソース炒め 卵入り中華風コンソースープ	豚肉 生揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ しょうが とうもろこし ねぎ	米 ねぎまんじゅうの皮 砂糖 でん粉	油	635	25.5	18.5	2.0
									803	30.6	21.9	2.5
計(18回)							小学生 (中学年)	月平均 基準量	656	25.3	21.0	2.3
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均 基準量	831	31.0	24.8	3.0
									830	34.2	23.1	2.5未満



栄養量