

令和8年 5月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質g	脂 質g	食 塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	少なめ ゆかりごはん	牛 乳	五目うどん 豆かりんとう	豚肉 油揚げ なると 大豆 ひよこめ	牛乳 かえりちりめん	しそ にんじん ねぎ	大根 えのきたけ	米 うどん さつまいも でんぶん さとう	油 ごま	793	27.7	17.3	3.3
7	木	ごはん	牛 乳	親子どんぶり すだち酢和え	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油 ごま	695	32.7	16.0	2.7
8	金	ごはん	牛 乳	ハンバーグのきのこソース 粉ふきいも けんちん汁	ハンバーグ 豆腐 油揚げ	牛乳	トマト にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しいたけ 大根 ごぼう	米 さとう じゃがいも こんにゃく		765	30.0	20.8	2.8
11	月	ごはん	牛 乳	いかとあつあげの煮物 シャッキリごまあえ	とり肉 いか 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 れんこん もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	725	34.4	15.9	2.1
12	火	カレーピラフ	牛 乳	肉団子スープ かぼちゃひき肉フライ	チキン・ポークハム ミートボール かぼちゃひき肉フライ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 ねぎ	たまねぎ コーン	米 はるさめ	油	746	23.6	23.9	3.7
13	水	食パン スライスチーズ	牛 乳	ツナサラダ 鶏肉のトマト煮込み	まぐろ とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ にんにく	食パン じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	797	44.3	36.3	4.1
14	木	ごはん	牛 乳	さばのすだち風味 おかか和え 五目豆	さば かつお節 大豆 とり肉 ちくわ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	すだち もやし れんこん ごぼう	米 さとう でんぶん こんにゃく	油	797	39.1	22.1	2.6
15	金	ごはん	牛 乳	豚肉とにらの炒め物 ポテトサラダ	豚肉 チキンハム	牛乳	にら にんじん	にんにく たけのこ コーン エリンギ もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	762	30.4	25.6	2.4
18	月	ごはん	牛 乳	厚揚げのそぼろ煮 ひじきとチーズの和え物	とりひき肉 厚揚げ さつまあげ まぐろ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	786	29.5	22.9	2.2
19	火	ごはん	牛 乳	かつおカツ ポイル野菜 パックソース 豚汁	かつおカツ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ ごぼう 大根	米 じゃがいも	油	715	27.3	18.0	2.8
20	水	食パン	牛 乳	お好み焼き パックマヨネーズ 水ぎょうざスープ	豚ひき肉 卵 削り節 水ぎょうざ	牛乳 青のり	ねぎ 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ コーン	食パン お好み焼き粉	マヨネーズ	771	34.0	32.0	4.8
21	木	ごはん	牛 乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ 枝豆 みかん もも パインアップル	米 じゃがいも カクテルゼリー さとう	油	830	27.1	21.2	2.4
22	金	ごはん	牛 乳	ジャージャン豆腐 チンゲンサイのナムル	厚揚げ 豚ひき肉 みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ 枝豆 もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	772	29.5	23.0	2.9
25	月	ごはん	牛 乳	肉じゃが 春雨の酢の物	牛肉 豚肉 ちくわ とりささみ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ	米 こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ	油 ごま油	765	28.7	17.8	2.6
26	火	ごはん	牛 乳	青のりから揚げ そえやさい わかめのみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 青のり わかめ	ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	米 でんぶん	油 ドレッシング	862	36.3	32.0	3.3
27	水	食パン	牛 乳	ミートスパゲッティ 春キャベツのサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	食パン スパゲッティ さとう	油 ドレッシング	760	32.0	29.1	2.7
28	木	ごはん	牛 乳	豚キムチ 卵スープ 青りんごゼリー	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にら ねぎ にんじん 小松菜	キムチ 白菜 たまねぎ にんにく	米 こんにゃく さとう でんぶん 青りんごゼリー	ごま油	761	32.1	19.0	4.0
29	金	ごはん お魚ふりかけ	牛 乳	いり鶏 のりずあえ	とり肉 がんもどき まぐろ	牛乳 焼きのり	にんじん ほうれん草	しょうが 干しいたけ たけのこれんこん コーン ごぼう 枝豆 もやし	米 こんにゃく さとう	油	718	31.7	18.1	2.3