



# 2026年 5月 学校給食予定献立表

中学校

日	曜	献立名	おもに血・肉・骨になるもの		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I類エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ご飯 牛乳 いわしオレンジ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え じゃがいものみそ汁 柏餅 	いわし かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 柏餅	ごま ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	894	34.3	23.6	2.5
7	木	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 大豆の磯煮 ゆばとえのきのすまし汁	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ゆば	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	大根 えのきたけ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	831	30.7	27.3	2.8
8	金	麦ご飯 牛乳 ブルコギ わかめスープ みかんゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん には	長葱 たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま ごま油	825	27.9	22.7	3.0
11	月	ご飯 牛乳 いか胡麻フライ ささみの和風サラダ 白菜のみそ汁	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ぶなしめじ はくさい	米 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま ドレッシング	768	28.9	22.7	2.6
12	火	黒糖パン 牛乳 トマトソースハンバーグ じゃがバターコン コロコロ野菜のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし 大根 キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも でん粉	油 バター	751	27.4	27.0	2.9
13	水	ご飯 牛乳 あじみそ揚げ玉フライ ほうれん草のごま和え もずくのかきたま汁	あじ 味噌 鶏肉 卵	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま	787	27.5	22.4	2.6
14	木	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 チンゲン菜の中華スープ ヨーグルト	豚肉 味噌 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん には チンゲン菜	たまねぎ もやし ぶなしめじ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	840	33.0	24.8	3.1
15	金	ご飯 牛乳 メンチカツ ちくわとこまつなのサラダ 大根としめじのみそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし とうもろこし 大根 ぶなしめじ 長葱 たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま ドレッシング	830	31.2	24.0	3.3
18	月	ご飯 牛乳 鶏肉ののんにく味噌焼き ひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁 味付き小魚	鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき 小魚	にんじん 枝豆	はくさい えのきたけ 長葱	米 砂糖	油	820	38.3	24.9	3.0
19	火	コッペパン 牛乳 ハムチーズカツ ポークビーンズ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	806	31.8	33.5	3.7
20	水	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ りんご	豚肉 レバー ツナフレーク	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし りんご	米 大麦 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	846	26.3	20.3	4.0
21	木	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ きくらげのナムル 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな には	もやし きくらげ はくさい ぶなしめじ 長葱 キャベツ	米 はるさめ 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	800	21.0	23.1	2.2
22	金	ご飯 牛乳 ミナミカマスの照り焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁	ミナミカマス 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	771	33.8	20.4	2.3
25	月	鎌産鎌消献立：大根（佐津間地区 川上さん）										
25	月	ご飯 ふりかけ 牛乳 厚焼玉子 鶏肉と大根の煮物 里芋のみそ汁 	卵 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	大根 えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく でん粉 さといも	油	784	32.4	22.0	3.1
26	火	バターロール 牛乳 野菜コロッケ ブロッコリーのサラダ ウインナーと野菜のスープ	ツナフレーク ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう さやいんげん	もやし とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ドレッシング	822	26.8	33.6	3.7
27	水	ご飯 牛乳 マホツケねぎ塩焼き 豚肉と人参のしぐれ煮 豆腐のみそ汁 シークワーサーゼリー	マホツケ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ ぶなしめじ 長葱	米 砂糖 こんにゃく ゼリー	油 ごま油	776	34.5	19.9	2.4
28	木	スパゲッティ 牛乳 ミートソース さつまいものサラダ チーズドック	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 枝豆	干し椎茸 たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 さつまいも チーズドック	油 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	802	30.5	31.7	3.3
29	金	ご飯 牛乳 鶏つくね 茎わかめのみそ汁 大根のみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 きわかめ ひじき	にんじん こまつな	ごぼう 大根 たまねぎ ぶなしめじ 長葱	米 こんにゃく 砂糖 パン粉	油 ごま	756	30.5	22.4	2.5
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。							給食回数 18回	平均栄養量	806	30.4	24.8	2.9
							基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5	

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。