

5月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料				栄養価	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・砂糖	油脂
(金)	1 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	749
	若竹汁	豆腐	わかめ		たけのこ たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ		32.2
	鯉のごまみそがらめ	かつお 赤みそ			しょうが にんにく	砂糖 でん粉 油 ごま	
	ゆかり和え			にんじん しそ	キャベツ		
(木)	7 ごはん 牛乳		牛乳			米	804
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	34.1
	鯖の塩焼き	さば					
	ひじきの炒り煮	鶏肉 揚げかまぼこ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖 油	
(金)	8 とうもろこしごはん	鶏肉			とうもろこし たまねぎ	米 油	795
	牛乳		牛乳				29.2
	ごぼうのクリームスープ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう グリンピース	じゃがいも 米粉 バター 油 生クリーム	
	白身魚のレモン風味	白身魚(ホキ)			レモン	でん粉 砂糖 油	
(月)	11 ごはん 牛乳		牛乳			米	802
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	シエルマカロニ オリーブオイル	29.2
	ハンバーグのオニオンスかけ	ハンバーグ			たまねぎ	砂糖 でん粉	
	もやしとピーマンのソテー			ピーマン にんじん	もやし とうもろこし	油	
(火)	12 ごはん 牛乳		牛乳			米	796
	ビビンバ(豚肉)	豚肉			たまねぎ にんにく	砂糖 油	32.3
	ビビンバ(ナムル)			小松菜 にんじん	もやし	砂糖 ごま ごま油	
	わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ		たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ しょうが	ごま油	
(水)	13 チキンカレー(麦)	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	米 麦 じゃがいも 油	893
	牛乳		牛乳				28
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ					
	桃色サラダ				キャベツ たまねぎ 赤たまねぎ	砂糖 油	
(木)	14 ごはん 牛乳		牛乳			米	807
	うま煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	32.4
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ		ねぎ	しょうが	砂糖 油	
	昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし		
(金)	15 ごはん 牛乳		牛乳			米	805
	そぼろ丼の具	鶏肉			しょうが グリンピース	砂糖 油	34.5
	白玉汁	油揚げ		にんじん	たまねぎ ほうさい 根深ねぎ しいたけ	白玉餅	
	鱈フライ	アジフライ				油	
(火)	19 ごはん 牛乳		牛乳			米	794
	じゃが団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ しいたけ	いももち	30.7
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	砂糖 でん粉 油	
	ミニトマト			ミニトマト			
(水)	20 ごはん 牛乳		牛乳			米	838
	鶏家豆腐	豆腐 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ	でん粉 砂糖 ごま油	33.2
	ぎょうざ	ぎょうざ					
	中華サラダ			小松菜 にんじん	もやし きくらげ	緑豆春雨 砂糖 ごま ごま油	
(木)	21 ひじきの混ぜごはん	油揚げ 豚肉	ひじき		ゆで干大根	米 砂糖	776
	牛乳		牛乳				35.1
	すまし汁	豆腐 鶏肉	わかめ		たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ		
	鶏肉とレバーの香味揚げ	鶏肉 レバー 竜田揚げ			しょうが にんにく	でん粉 砂糖 油 ごま	
(金)	22 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	766
	豚丼の具	豚肉				砂糖	33.2
	さつまい	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	
	野菜炒め			にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし	油	
(月)	25 ごはん 牛乳		牛乳			米	767
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ にんにく	砂糖 でん粉 油 ごま油	34.8
	干し大根の中華サラダ			にんじん	ゆで干大根 きゅうり もやし	砂糖 アーモンド ごま油	
	ニホレンジャーのカレー味		ニホレンジャーカレー味				
(火)	26 バエリア	フランクフルト イカ エビ		赤パプリカ	たまねぎ	米 オリーブオイル	777
	牛乳		牛乳				
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	細マカロニ じゃがいも	27.2
	スペイン風オムレツ	アンサンブルエッグ					
(水)	27 ごはん 牛乳		牛乳			米	882
	五目豆	鶏肉 油揚げ 大豆	昆布	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	35.8
	メンチカツ	メンチカツ				油	
	浦上そぼろ	豚肉 揚げかまぼこ		にんじん	ごぼう こんにゃく もやし	砂糖 油	
(木)	28 ハヤシライス(麦)	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 麦 小麦粉 バター 油	864
	牛乳		牛乳				25.4
	さやいんげんの炒めもの	ベーコン		いんげん	とうもろこし	バター	
	冷凍みかん				みかん		
(金)	29 ごはん 牛乳		牛乳			米	764
	豚汁	豆腐 豚肉 麦みそ		にんじん	こんにゃく だいこん 根深ねぎ	じゃがいも	30.1
	鱈のしょうが煮	いわし生姜煮					
	茎わかめのきんぴら	鶏肉 揚げかまぼこ	茎わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく	砂糖 ごま油	

※都合により献立を変更することがあります。

(令和8年5月 大村市教育委員会)