

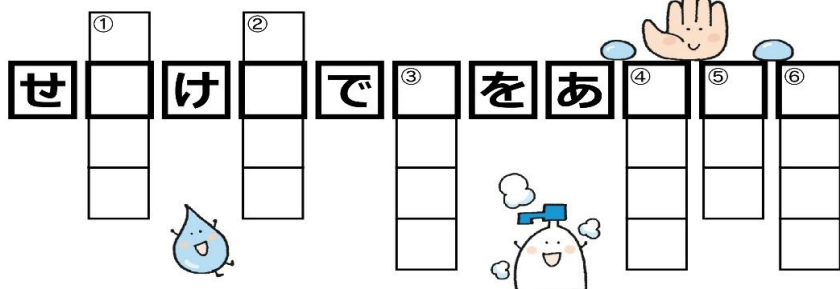
5月予定献立表(中学校)

令和8年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日		献立名		主な材料と働き							栄養価		
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
			主食	牛乳	おかず	魚 肉 卵 豆 製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこ	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	塩分 (g)
1	金	きなこ揚げパン	○	若鶏ごま照り焼き コーンポタージュ こどもの日3色ゼリー ゆで野菜(青じそドレッシング)	鶏肉 きなこ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ もやし	パン 砂糖 ゼリー	油 ごま ドレッシング	866	32.7	3.2	
7	木	ごはん	○	春巻き 東の匠SPF豚のマーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ にんにく ながねぎ しょうが みかん もも バイン	米 小麦粉	油	979	30.3	2.8	
8	金	シュガートースト	○	ウインナー卵巻き ミネストローネスープ 花野菜コーンサラダ(イタリアンドレッシング)	ウインナー 卵 ベーコン	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく カリフラワー コーン ブロッコリー	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	マーガリン オリーブオイル ドレッシング	918	29.0	3.6	
11	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) 豚肉のプルコギ風 春雨スープ 米粉ブルーベリータルト	えび 豚肉 なると	牛乳 わかめ	赤パプリカ にら にんじん	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	米 タルト 小麦粉 春雨	ごま油	838	37.0	3.0	
12	火	ごはん	○	かつおコロッケ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め みそ汁 ポケモンチーズ	かつお 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 油	840	32.1	2.8	
フィルムをめくるとポケモンが出てきます。フィルムをめくったらきちゃんと食べましょう。														
13	水	ごはん	○	東の匠SPF豚肉のトンテキ グリーンサラダ(玉ねぎドレッシング) にらたまスープ ワインゼリー	豚肉 枝豆 卵	牛乳	にんじん にら	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	878	30.9	3.3	
14	木	ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) みそラーメンスープ マーラーカオ ささみ肉入り海藻サラダ	豚肉 みそ 鶏ささみ肉	牛乳 海藻	にんじん	にんにく たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 マーラーカオ	油 ドレッシング	809	31.5	4.1	
15	金	メロンパン	○	目玉焼き風オムレツ 焼肉サラダ カレーポタージュ	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 しらたき マカロニ	油 ごま	814	37.4	4.0	
18	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 豚キムチ ヨーグルト ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし にんにく キャベツ ながねぎ	米 小麦粉 砂糖	ごま 油 ごま油	814	31.8	3.5	
19	火	ごはん	○	チーズかまぼこ 東の匠SPF豚の豚井の具 黒いごま和え	豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが もやし	米 しらたき 砂糖	ごま	860	52.8	2.7	
20	水	ごはん (味つけのり)	○	鶏肉から揚げ(2こ) 春雨サラダ 沢煮椀	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 のり	にんじん	きゅうり もやし ごぼう しょうが えのきたけ だいこん たまねぎ	米 片栗粉 春雨	油 ドレッシング	785	33.1	3.1	
21	木	ごはん	○	ハムチーズピカタ ポークカレー トリプルカラーゼリー	卵 ハム 豚肉 豆乳ゼリー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 じゃがいも ソーダゼリー サクラボゼリー	カレールウ 油	936	30.1	3.1	
22	金	バターロール	○	白身魚フライ(タルタルソース) スパゲッティナポリタン 塩こうじのスープ	白身魚(たら) 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲッティ	油 タルタルソース	851	31.7	2.9	
25	月	ごはん	○	ほうれん草グラタン 東の匠SPF豚のハヤシライス フルーツゼリー	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム みかん もも りんご	米 ゼリー	ハヤシルウ バター	877	32.0	2.9	
26	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鮭の塩焼き ひじきとれんこんのサラダ 豚汁	鮭 みそ 枝豆 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん コーン ごぼう だいこん ながねぎ	米 こんにやく じゃがいも	ドレッシング	847	37.5	2.8	
27	水	ごはん	○	ハンバーグアップルソース マカロニサラダ かきたま汁 米粉ガトーショコラ	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	りんご しいたけ ながねぎ きゅうり	米 マカロニ 片栗粉 ガトーショコラ	マヨネーズ	928	32.5	3.0	
28	木	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		874	35.3	2.5	
29	金	丸パン	○	手作りチキンカツ(ソース) ホワイトボールシチュー オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳	かぶの葉 にんじん	にんにく かぶ オレンジ マッシュルーム	パン 小麦粉 パン粉	油 ホワイトルウ	940	34.8	3.0	



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

今月の平均値	875	34.0	3.1
基準値	830	35.3	2.5

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

5月5日(金) 5月11日(木) 5月17日(水) 5月23日(火) 5月29日(月)