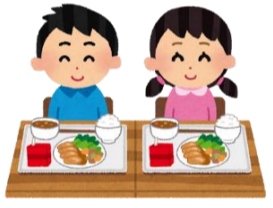


令和8年度5月分中学校給食献立表



泊江市立中学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1	金	ゆかりご飯 牛乳 白身魚の抹茶揚げ 野菜のおかか和え 豚汁	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋	牛乳 たら 鶏卵 油揚げ 粉かつお 豚肉 赤みそ 白みそ 絹豆腐	ゆかり粉 キャベツ もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	759 kcal 39.7 g 23.1 g	1日 八十八夜メニュー 八十八夜は、立春から数えて 八十八日目のこと。 今年は5月2日です。八十八 夜は、新茶の収穫が本格的 に始まる時期です。この時期 に摘まれた新茶は、香りが高 く、甘味と旨味が凝縮されて いるのが特徴だそうです。給 食では、白身魚の抹茶揚げを 提供します。
7	木	ごまハニートースト 牛乳 チキントマトシチュー じゃが芋のにんにくサラダ	パン 白すりごま はちみつ なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし コーン	795 kcal 28.2 g 40.4 g	
8	金	わかめご飯 牛乳 豆腐おろしハンバーグ じゃこサラダ みそ汁	米 なたね油 上白糖 パン粉 じゃが芋	牛乳 わかめ 豚肉 押し豆腐 ちりめんじゃこ 赤みそ 白みそ 油揚げ	玉ねぎ 人参 生姜 大根 キャベツ もやし たけのこ水煮 小松菜	774 kcal 36.4 g 24.8 g	
11	月	ご飯 牛乳 さわらのごま醤油焼き 野菜の甘酢和え 豆乳飛鳥汁	米 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま	牛乳 さわら 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ 豆乳	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 人参 もやし ごぼう しめじ 白菜	751 kcal 39.5 g 22.4 g	【かんきつ果物】 みなさんは、どんなかんきつ 果物が好きですか？ かんきつ果物は、種類がたく さんありますよね。皮の色や 果肉、甘味や酸味もそれぞれ 違います。今月は、かんきつ 果物を5回提供します。どんな かんきつ果物がでるか、楽し みにしてください。
12	火	ツナと人参のピラフ 牛乳 豆腐ナゲット 野菜サラダ ABCスープ	米 なたね油 片栗粉 パン粉 上白糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 ツナ 押し豆腐 鶏肉 鶏卵 ベーコン	人参 玉ねぎ 大根 もやし 小松菜 にんにく キャベツ	757 kcal 27.4 g 28.2 g	
13	水	みそラーメン 牛乳 豆入りごぼうチップス 中華ツナサラダ	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆 ツナ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし なら ごぼう 大根 小松菜	760 kcal 33.5 g 22.3 g	
14	木	チリビーンズライス 牛乳 洋風揚げ豆サラダ かんきつ果物	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース もやし 小松菜 かんきつ果物	768 kcal 26.8 g 22.5 g	
15	金	梅若ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきのピリッとサラダ みそ汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 白いりごま	牛乳 わかめ 鶏肉 ひじき ツナ 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 油揚げ	刻み梅 長ねぎ 生姜 しそ葉 キャベツ 人参 コーン もやし	754 kcal 37.2 g 21.9 g	
18	月	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豆入り肉じゃが みそ汁	米 三温糖 白いりごま なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 白みそ 赤みそ 絹豆腐 油揚げ	生姜 玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆 長ねぎ	759 kcal 37.7 g 18.3 g	19日 トルコ料理 サバサンドは、トルコで日常的 によく食べられる料理です。通 常は、焼いたサバをサンドし ますが、給食では揚げたサバ を提供します。酸味のあるサ ラダと一緒にパンに挟んで食 べましょう。
19	火	トルコ風サバサンド 牛乳 ひよこ豆のサラダ 卵とわかめのスープ	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 さば ひよこ豆 豚肉 わかめ 鶏卵	生姜 レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ	765 kcal 40.1 g 35.4 g	
20	水	とりそぼろ丼 牛乳 ごま和え すまし汁	米 なたね油 上白糖 白すりごま	牛乳 鶏肉 絹豆腐	生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ水煮 わけぎ キャベツ 小松菜 えのき茸 長ねぎ チンゲン菜	753 kcal 36.1 g 21.8 g	
21	木	和風スープスパゲッティ 牛乳 鶏肉と野菜の揚げ煮 かんきつ果物	スパゲッティ なたね油 片栗粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 生姜 ピーマン かんきつ果物	752 kcal 35.8 g 27.1 g	
22	金	豚丼 牛乳 揚げじゃがサラダ かんきつ果物	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ 長ねぎ しらたき グリーンピース キャベツ かんきつ果物	766 kcal 28.9 g 23.0 g	
25	月	ミルクパン 牛乳 ポークンチュー ハニーサラダ メロン	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 はちみつ	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 キャベツ もやし コーン メロン	783 kcal 29.9 g 32.1 g	
26	火	鶏南蛮うどん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のゆかり和え	うどん なたね油 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも あおのり	人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ゆかり粉	773 kcal 44.7 g 28.3 g	
27	水	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ かんきつ果物	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 大根 きゅうり コーン かんきつ果物	786 kcal 27.0 g 24.3 g	
28	木	五目チャーハン 牛乳 じゃが芋のおかか和え 野菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 かまぼこ 粉かつお あおのり 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 グリーンピース 白菜 大根 もやし 小松菜	777 kcal 28.0 g 32.2 g	
29	金	家常豆腐丼 牛乳 キャベツのごまだれサラダ かんきつ果物	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ねりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ キャベツ もやし かんきつ果物	760 kcal 32.7 g 25.1 g	



教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。
昨今の天候不良により事前の品種確定が難しく、柑橘類についてはかんきつ果物と表記しています。

