



# 令和8年5月 献立予定献立表

美山中学校

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
1 金	①たけのご飯 ②厚焼き卵 ③白菜と小松菜の煮浸し ④みそ汁 ⑤牛乳  鉄たつぷり給食の日	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①たけのご ③はくさい ④たまねぎ	①ごはん ①②さとう ②でんぶん ④じゃがいも	②あぶら だいずあぶら	744 31.4
4 月	みどりの日							
5 火	こどもの日							
6 水	振替休日							
7 木	①ご飯 ②チキンのハヤシソース煮 ③三色炒め ④炒り煮干し ⑤いちごゼリー ⑥牛乳	②とりにく	④にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ みやましめじ にんにく ③キャベツ ⑤いちごかじゅう	①ごはん ②じゃがいも ⑤さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	783 26.0
8 金	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ごま和え ④打ち豆汁 ⑤牛乳  歯(ハッピー)給食の日	②いわし ④うちまめ あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②ばいにく ③もやし ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	③ごま	734 32.7
11 月	油揚げのみそそばろ井 ①麦ご飯 ②油揚げのみそそばろ ③キャベツときゅうりのゆかり和え ④すまし汁 ⑤牛乳	②とりにく あぶらあげ みそ ④ちくわ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③しそ ④えちぜんみずな にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④えのきたけ	①ごはん おおむぎ ②③さとう ④ふ	②ごま ごまあぶら	744 29.1
12 火	①ご飯 ②春巻き ③ホイコーロー ④春雨スープ ⑤牛乳	②だいずこ ②③ぶたにく ③みそ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③④にんじん ③ピーマン ④にら	②たまねぎ ②③キャベツ しょうが ③にんにく ④もやし	①ごはん ②みずあめ どうもろこしこ でんぶん こむぎこ ②③さとう ②④はるさめ	②ラード ②③あぶら ④ごまあぶら	814 25.1
13 水	①ご飯 ②焼き鯖 ③青のりポテト ④みそ汁 ⑤牛乳	②さば ④とうふ みそ	③あおのり ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	④だいこん たまねぎ	①ごはん ③じゃがいも		729 30.1
14 木	①わかめご飯 ②野菜ボールの含め煮 ③揚げと切干し大根の煮物 ④トマト ⑤牛乳	②さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③とりにく あつあげ	①わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③いんげん ④トマト	②ごぼう ③きりぼしだいこん	①ごはん ①②③さとう ②でんぶん 【大豆】 ③じゃがいも	③あぶら	774 33.0
15 金	カレーライス ①ご飯 ②カレーシチュー ③れんこんサラダ (●かおりごまドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ にんにく しょうが ③れんこん キャベツ	①ごはん ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●かおりごま ドレッシング 【ごま】	797 27.8

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。  
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。  
 ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。  
 ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。  
 ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。  
 ・「煮干し」は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー770kcal たんぱく質30.1g 脂質20.7g 炭水化物123.0g 食塩相当量2.9g

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るもとなる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		き (おもにエネルギーのもとなる)		
		魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
18月	①ご飯 ②高野豆腐のすき焼き煮 ③キャベツのごま油炒め ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②ぶたにく こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ②さとう	②あぶら ③ごまあぶら ④ごま 【小麦 大豆】	691 26.6
19火	①ご飯 ②しいらのセサミケチャップソース ③ひじきの炒め煮 ④麦とろ麺汁 (●麦とろ麺) ⑤牛乳	②しいら ③ぶたにく あぶらあげ ④かまぼこ 【小麦 大豆】	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③かんぴょう ④たまねぎ しいたけ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ●こおぎこ おおむぎこ やまいも	②ごま ②③あぶら	807 35.9
20水	①ご飯 ②ポークしゅうまい ③揚げと野菜の中華風煮 ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②③ぶたにく ③あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②③しょうが たまねぎ ③キャベツ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②パンこ こおぎこ みずあめ ②③さとう でんぶん	③あぶら ごまあぶら	791 29.7
21木	スタミナ焼き豚丼 (①麦ご飯 ②肉炒め ③フライドポテト ④みそ汁 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳)	②ぶたにく ④とうふ みそ	④わかめ ⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ④はくさい	①ごはん おおむぎ ②さとう ③じゃがいも でんぶん	②③あぶら	812 32.8
22金	①コッペパン ②ウインナー ③ケチャップソース ④キャベツとコーンのソテー ⑤洋風スープ ⑥牛乳	②とりにく ⑤ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	④⑤にんじん	④キャベツ とうもろこし ⑤だいこん セロリ たまねぎ	①パン 【大豆】 ②でんぶん こなあめ ②③さとう ⑤じゃがいも	②ラード ④あぶら	728 32.1
25月	①ご飯 ②卵とキャベツの炒め物 (●炒り卵) ③肉じゃが ④昆布佃煮 ⑤牛乳	②ベーコン ●たまご ③ぶたにく	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②チンゲンサイ ③にんじん いんげん	②キャベツ ③たまねぎ	①ごはん ③じゃがいも ●③④さとう ④みずあめ	●だいずあぶら ②③あぶら	757 27.2
26火	学校行事のため給食なし							
27水	①ご飯 ②ポークビーンズ ③ツナと野菜のソテー ④みかん(缶詰) ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②しろいんげんまめ ぶたにく ③まぐろ	⑤のり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ セロリ ③キャベツ ④みかん(缶)	①ごはん ②じゃがいも ②⑤さとう	②③あぶら ⑤ごま	772 28.1
28木	ピピンバ (①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④ビーフンスープ ⑤ミルメーク ⑥牛乳)	②ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	③もやし ②③しょうが にんにく ④キャベツ だいこん	①ごはん おおむぎ ②③⑤さとう ④ビーフン	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	705 28.2
29金	①ご飯 ②煮込みハンバーグ ③もやしとにらのソテー ④米粉の豆乳シチュー ⑤牛乳	②とりにく ぶたにく ③ベーコン ④とりにく とうにゅう	④チーズ ⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	②④たまねぎ ③もやし ④えだまめ	①ごはん ②パンこ さとう でんぶん ④じゃがいも こめこ	③④あぶら	893 36.6

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです	
15金	香りごまドレッシング 食用植物油 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香料

