

令和8年



5月献立表



開進第二中学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 金	ツナのトマトソースパゲティ 牛乳 フレンチサラダ 抹茶入りカップケーキ	ベーコン 短冊切り ツナ 牛乳 クリーム 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 バター 薄力粉	にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマト ピューレ トマト ほうれんそう きゅうり キャベツ はくさい にんじん	839	14.4
7 木	中華おこわ 牛乳 生揚げのそばろ煮 胡瓜と大根の中華和え	豚肩肉 牛乳 豚ひき肉 生揚げ□ □	米 米油 ごま油 しらたき 砂糖 片栗粉	にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり だいこん□ □	770	18.5
8 金	麦ごはん 牛乳 みそけんちん汁 ★鮭のオニオンソース ★磯香和え	乳 木綿豆腐 みそ ★さけ ★のり	米 大麦 こんにゃく じゃがいも ごま油 片栗粉 米油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ たまねぎ パセリ もやし こまつな	768	17.2
11 月	麦ごはん 牛乳 だいこんと油揚げのみそ汁 おろし豆腐ハンバーグ ★野菜のごまあえ	牛乳 木綿豆腐 油揚げ みそ 豚ひき肉	米 大麦 砂糖 パン粉 米油 ★すりごま(白) ★練りごま(白)	たまねぎ だいこん こまつな しょうが えのきたけ あさつき キャベツ もやし にんじん	710	17.1
12 火	麦ごはん 牛乳 みぞれ汁 鱈の西京焼き ★野菜の薬味あえ	牛乳 豚バラ肉 木綿豆腐 油揚げ さわら 西京みそ	米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 ★炒りごま(白) 砂糖	にんじん なめこ えのきたけ こまつな 根深ねぎ だいこん キャベツ もやし しょうが にんにく	729	18.7
13 水	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ ★りんごドレッシングサラダ	牛乳 豚もも肉 クリーム	米 大麦 バター 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉	たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん セロリ トマト トマトピューレ キャベツ スイートコーン こまつな 赤ピーマン ★りんご	762	12.7
14 木	発芽玄米入りごはん 牛乳 キムチ入りみそ汁 ごぼうの柳川焼き ★水菜のサラダ	牛乳 豚バラ肉 木綿豆腐 みそ 豚もも肉 卵 ★しらす干し(ちりめんじゃこ)	米 発芽玄米 米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	しょうが だいこん キムチ(アレルギー 不使用) こまつな ごぼう にんじん 根深ねぎ あさつき きゅうり きょうな キャベツ	733	17.2
15 金	黒砂糖パン 牛乳 ジュリエンスーフ ペンネのミートソースグラタン	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 レンズまめ クリーム チーズ	黒砂糖パン 米油 じゃがいも ペンネマカロニ 砂糖 薄力粉 バター パン粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマトピューレ トマト	718	15.6
18 月	発芽玄米入りごはん 牛乳 五目汁 鶏肉のみそ焼き 小松菜とえのきのあえ物	牛乳 鶏もも肉 みそ	米 発芽玄米 片栗粉 ごま油 砂糖 ちくわぶ	にんじん ぶなしめじ だいこん はくさい 根深ねぎ しょうが もやし こまつな えのきたけ にんにく	694	17.2
19 火	★五目あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚もも肉 ★むきえび ★いか うずら卵 牛乳 寒天	中華めん 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 冷凍白玉団子□ □	しょうが にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ(スライス) たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	727	15.5
20 水	親子丼 牛乳 野菜のツナ和え ぶどうゼリー	鶏もも肉 かまぼこ 卵 牛乳 ツナ 粉寒天	米 大麦 こんにゃく 砂糖 米油 ごま油 砂糖	たまねぎ 根深ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり こまつな キャベツ ぶどうジュース	779	15.6
21 木	コーンと枝豆のピラフ 牛乳 ★サーモンチャウダー コールスローサラダ	鶏むね肉 牛乳 ベーコン ★さけ 粉チーズ	米 米油 バター じゃがいも 薄力粉 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ スイートコーン えだまめ しょうが キャベツ	732	14.6
22 金	麦ごはん 牛乳 豚汁 鯉の香り揚げネギソース ★野菜のごま酢和え	牛乳 豚肩肉 木綿豆腐 みそ かつお	米 大麦 米油 こんにゃく 片栗粉 砂糖 ★炒りごま(白)	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが キャベツ もやし	772	20.7
25 月	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 ★春雨サラダ みかんゼリー	豚肩肉 みそ 牛乳 粉寒天	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 はるさめ ★すりごま(白) ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし なら きゅうり みかんジュース	758	14.6
26 火	★わかめごはん 牛乳 ★豆腐の中華旨煮 ★もやしと小松菜の辛子和え	★炊き込みわかめの素 牛乳 豚肩肉 木綿豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ★すりごま(白)	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	700	17.0
27 水	発芽玄米入りごはん 牛乳 みそ風味肉じゃが おひたし くだもの(宇和ゴールド)	牛乳 豚肩肉 さつま揚げ みそ 糸削り	米 発芽玄米 米油 しらたき じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな はくさい もやし オレンジ	716	15.3
28 木	小松菜チャーハン 牛乳 広東スープ ジャポ 餃子	卵 豚もも肉 なんと 牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉	米 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉	根深ねぎ たまねぎ にんじん こまつ な しょうが 干しいたけ はくさい もやし チンゲンサイ にんにく キャベツ なら	738	16.2
29 金	きなこ揚げパン 牛乳 具だくさんポトフ カレードレッシングサラダ	ねり丸 キャベツ使用 きな粉 牛乳 豚肩肉 ベーコン いんげんまめ ウィンナー ツナ	ミルクパン 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン	777	15.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	746	16.3	30.5	3.0	359	107	2.9	245	0.35	0.43	16	6.6