

令和8年

5月献立表

開進第四中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	鶏ねぎゴボウ丼 飲用牛乳 厚揚げと小松菜のピリ辛炒め 抹茶ミルクゼリー（甘納豆） 	とり肉 牛乳 厚揚げ アガー	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 米油 砂糖 ごま油 甘納豆	生姜 ごぼう ねぎ にんにく たまねぎ もやし 小松菜	840	15.5	26.8	2.0
7	木	中華おこわ 飲用牛乳 春雨と肉団子のスープ 寒天入りフルーツポンチ 	焼き豚 大豆 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐 寒天	米 もち米 米油 砂糖 ごま油 春雨	生姜 にんじん 干しいたけ さやえんどう ねぎ 白菜 小松菜 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	734	14.7	23.7	3.4
8	金	セルフチリビーンズドック 飲用牛乳 そら豆とツナのジャーマンポテト ジュリエンスープ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳 ベーコン まぐろ缶 豚肉	コッペパン 米油 コーンスターチ バター じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ セロリー トマトピューレ トマト缶 パセリ粉 そら豆 パセリ にんじん キャベツ	699	18.9	36.6	3.9
11	月	麦ごはん 飲用牛乳 肉じゃが ごま和え のりの佃煮	牛乳 豚肉 のり	米 大麦 米油 ごんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま 白ごま(ねり)	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれん草	719	15.7	23.0	2.3
12	火	麦ごはん 飲用牛乳 鰻のかりんとう揚げ 梅おかか和え さつま汁	牛乳 かつお かつお節 とり肉 みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま さつま芋 ごんにゃく	生姜 もやし 小松菜 にんじん 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ	789	19.5	21.1	2.5
13	水	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 広東スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら 白菜 小松菜	737	17.4	30.4	2.9
14	木	山菜ごはん 飲用牛乳 きびなごのピリ辛揚げ 団子汁	豚肉 油揚げ 牛乳 きびなご とり肉	米 大麦 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 白玉団子	ぜんまい わらび ふき たけのこ さやえんどう みつば 生姜 ねぎ にんじん 大根 小松菜	714	17.5	26.8	2.9
★魚卵について情報提供★給食では、魚卵そのものを使用する献立はほとんどありませんが、貴重なカルシウム源として骨ごと食べられる小魚を使用することがあります。当日、納入される魚のお腹に卵があるか、事前に確認することはできません。「きびなご」以外にも、給食の献立には魚卵が含まれている可能性のある魚（わかさぎ・ししゃも・にぎす・めひかり等）があります。									
15	金	甘辛チキンとアスパラのパスタ⑤ 飲用牛乳 イタリアンスープ	とり肉 のり 牛乳 卵	米油 オリーブ油 スパゲティ 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ キャベツ アスパラガス 生姜 にんじん コーン ほうれん草	746	19.3	33.1	3.5
18	月	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 もやしと青菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく ピーマン もやし 小松菜	703	17.6	30.1	2.8
19	火	麦ごはん 飲用牛乳 白身魚のフライ 野菜のごま酢和え むらくも汁	牛乳 ほっけ とり肉 豆腐 卵	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 白ごま 白すりごま 片栗粉	キャベツ もやし 小松菜 にんじん 干しいたけ ねぎ	772	17.9	30.2	2.6
20	水	きつねうどん 飲用牛乳 キャベツの甘味噌かけ よもぎ団子	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ 豆腐 きな粉	うどん 砂糖 ごま油 米油 白玉粉 上新粉 きび砂糖	干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ よもぎ	766	16.4	27.8	3.0
21	木	こぎつねずし 飲用牛乳 干草焼き なめこの味噌汁	油揚げ 牛乳 卵 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 米油	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 たけのこ 水菜 なめこ ねぎ 小松菜	710	17.0	31.8	2.9
22	金	えびピラフ 飲用牛乳 ポトフ くだもの（メロン）	ベーコン 卵 えび 牛乳 とり肉 ソーセージ いんげん豆	米 バター 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん グリンピース パセリ にんにく セロリー キャベツ メロン	712	15.7	29.3	2.6
25	月	しらす菜ふりかけごはん 飲用牛乳 生揚げの吹き寄せ 大豆と茎わかめのサラダ	しらす干し 牛乳 とり肉 厚揚げ 大豆 わかめ	米 大麦 米油 白ごま 米ぬか油 ごんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	小松菜 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん きゅうり おかひじき もやし	775	16.5	31.5	3.0
26	火	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の味噌煮 からし和え 吉野汁	牛乳 さば みそ とり肉 油揚げ 竹輪	米 大麦 砂糖 片栗粉 白ごま ごんにゃく でん粉 焼きふ	生姜 小松菜 にんじん もやし 大根	739	19.5	30.4	3.1
27	水	カレーライス 飲用牛乳 ひじきサラダ	豚肉 牛乳 まぐろ缶 ひじき	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 白ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし 小松菜 きゅうり コーン	815	12.3	32.6	2.8
28	木	高菜チャーハン 飲用牛乳 えびしゅうまい わかめスープ（えのき）	豚肉 卵 牛乳 えび 豚ひき肉 豆腐 とり肉 わかめ	米 大麦 ごま油 米油 白ごま 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	ねぎ 高菜漬 たまねぎ 生姜 にんじん もやし えのきたけ	760	18.0	28.9	3.5
29	金	ミルクパン 飲用牛乳 フレーフレークカツ 練馬キャベツのレモンマスタードサラダ ビーンズトマトスープ	牛乳 豚肉 いんげん豆 大豆	ミルクパン 小麦粉 コーンフレーク 油 米油 砂糖	コーン キャベツ にんじん おかひじき レモン にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 パセリ	739	19.9	36.5	3.4
30	土	運動会(弁当持参) 							

※ 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	748	17.2	29.4	3.0	377	120	3.2	255	0.35	0.42	13	6.6