

令和8年



5月献立表



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

| 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 | | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) |
| 1 金 | ・ご飯・牛乳 ・油揚げのチーズ入り肉詰め焼き ・大根きんぴら・実だくさんみそ汁 | 飲用牛乳 油揚げ 黄だいず 鶏肉、ひき肉 タイスチーズ 豚肉もも 木綿豆腐 乾燥わかめ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ） | | 精白米 でん粉 米ぬか油 つきごんにやく 上白糖 ごま油 炒りごま（白） じゃがいも | | たけのこ たまねぎ にんにく だいこん にんじん さやいんげん えのきたけ 根深ねぎ | | 735 | 18.4 |
| 7 木 | ・中華ちまき風・牛乳 ・小松菜とひじきのナムル ・中華風スープ・ぶどうゼリー | 鶏もも 飲用牛乳 芽ひじき 木綿豆腐 粉寒天 寒天シロップ漬 | | 精白米 もち米 ごま油 ごま じゃがいも でん粉 上白糖 | | しいたけ たけのこ 粒コーン ごまつな にんじん 緑豆もやし にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ ぶどうジュース | | 713 | 14.2 |
| 8 金 | ・ご飯・牛乳・さばの生姜煮 ・変わり煮びたし ・和風野菜汁 | 飲用牛乳 さば 削り節 鶏もも油揚げ 鶏むね | | 精白米 三温糖 じゃがいも | | しょうが 根深ねぎ ごまつな ほうさい にんじん 干しいたけ ぶなしめじ にんじん だいこん 根みつば | | 747 | 19.7 |
| 11 月 | ・チーズパン・牛乳・キャベツサラダ ・トマトのミートボールシチュー ・オレンジ | 飲用牛乳 ぶた、ひき肉 黄だいず | | チーズパン 上白糖 米ぬか油 でん粉 じゃがいも | | キャベツ にんじん 粒コーン たまねぎ にんにく しょうが にんじん ぶなしめじ トマト加工品 オレンジ | | 699 | 13.8 |
| 12 火 | ・ご飯・牛乳 ・白身魚のラビゴットソース ・そらまめ・ジュリエヌスープ | 飲用牛乳 アラスカめぬけ レンズまめ（全粒、乾） | | 精白米 米ぬか油 上白糖 | | しょうが たまねぎ きゅうり トマト パセリ そらまめ にんじん キャベツ セロリー | | 700 | 25.5 |
| 13 水 | ・ごまご飯・牛乳 ・豚の旨辛味噌炒め ・具だくさんみそ汁 | 飲用牛乳 豚肉肩 米みそ（赤色辛みそ） 油揚げ 木綿豆腐 カットわかめ 米みそ（淡色辛みそ） | | 精白米 おおむぎ でん粉 炒りごま（黒） 炒りごま（白） 米ぬか油 上白糖 でん粉 じゃがいも | | にんにく 赤パプリカ キャベツ 青ピーマン 根深ねぎ だいこん | | 756 | 16.0 |
| 14 木 | ・グリーンピースご飯・牛乳 ・つくね焼 ・五目汁 | 飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏もも 油揚げ | | 精白米 三温糖 ごま（いり） パン粉 でん粉 じゃがいも | | グリーンピース れんこん たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが だいこん にんじん ほんしめじ ほうさい ごまつな | | 703 | 17.1 |
| 15 金 | ・ご飯・牛乳 ・鶏肉のバーベキューソース ・小松菜とコーンのソテー・春雨スープ | 飲用牛乳 鶏もも ポークハム 鶏むね | | 精白米 米ぬか油 三温糖 緑豆はるさめ でん粉 | | しょうが 根深ねぎ にんにく ごまつな キャベツ にんじん 粒コーン | | 650 | 14.5 |
| 18 月 | ・セサミトースト・牛乳 ・フレンチサラダ・コーンポタージュ | 飲用牛乳 鶏もも 豆乳 | | 食パン すりごま（白） ざらめ糖 ソフトタイプマーガリン 炒りごま 三温糖 米ぬか油 米粉 | | キャベツ にんじん ごまつな たまねぎ スイートコーン 粒コーン ほうれんそう | | 750 | 12.8 |
| 19 火 | ・いなかうどん・牛乳 ・チキンチキンごぼう | 鶏もも 油揚げ まこんぶ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ） 飲用牛乳 鶏もも | | 冷凍うどん でん粉 揚げ油 三温糖 | | しょうが たまねぎ にんじん 根深ねぎ ごまつな ごぼう むきえだまめ | | 836 | 17.8 |
| 20 水 | ・きびご飯・牛乳 ・ししゃものみそマヨ焼き ・ごぼうの中華あえ・いも煮汁 | 飲用牛乳 子持ちからふとししゃも 米みそ（赤色辛みそ） 鶏むね ぶたもも 米みそ（淡色辛みそ） | | 精白米 きび すりごま（白） マヨネーズ ごま油 三温糖 さといも 板こんにやく | | にんにく ほうさい キャベツ きゅうり ごぼう 根深ねぎ にんじん だいこん | | 715 | 16.7 |
| 21 木 | ・ジャンバラヤ・牛乳 ・コーン入りキャベツサラダ ・ABCスープ | カットウインナー 鶏もも 飲用牛乳 鶏むね レンズまめ | | 精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 ABCマカロニ | | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト加工品 青ピーマン キャベツ きゅうり 粒コーン ぶなしめじ パセリ | | 693 | 15.3 |
| 22 金 | ・しめじご飯・牛乳・ぎょうろつけ ・わかめスープ | 油揚げ 飲用牛乳 すけとうだら 鶏もも カットわかめ 木綿豆腐 | | 精白米 上白糖 米ぬか油 三温糖 薄力粉 パン粉 揚げ油 ごま油 | | ほんしめじ にんじん たまねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ | | 732 | 17.3 |
| 25 月 | ・豆わかご飯・牛乳 ・切り干し大根入り卵焼き・田舎汁 | 炊き込みわかめの素 黄だいず 飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ） | | 精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも | | たまねぎ にんじん 切干し大根 にんじん だいこん ごぼう ごまつな | | 689 | 17.1 |
| 26 火 | ・五目うま煮丼・牛乳 ・高野豆腐と大根の味噌汁 | 鶏もも いか かまぼこ（卵・山芋なし） 飲用牛乳 凍り豆腐 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ） | | 精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 じゃがいも | | たけのこ にんじん ほうさい たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ | | 727 | 18.8 |
| 27 水 | ・ご飯・牛乳 ・厚揚げのチーズダッカルビ ・トックスープ | 飲用牛乳 鶏もも 生揚げ ピザチーズ（シルトチーズ） | | 精白米 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ごま油 トック | | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん 緑豆もやし 根深ねぎ ごまつな | | 774 | 15.8 |
| 28 木 | ・チキンカレーライス・牛乳 ・レモンドレッシングのツナサラダ | 鶏もも 飲用牛乳 ツナ（レトルト） | | 精白米 おおむぎ 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 ざらめ糖 米ぬか油 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごまつな レモン果汁 | | 857 | 12.6 |
| 29 金 | ・ソースカツ丼・牛乳 ・コールスローサラダ ・キャベツのみそ汁 | 鶏もも 飲用牛乳 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ） | | 精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 三温糖 米ぬか油 | | キャベツ にんじん 粒コーン たまねぎ ごまつな | | 751 | 14.5 |

※ 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) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 基準値 | 830 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |