

令和8年

5月献立表

八坂中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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)
7 木	ごぼう入りキーマカレー 牛乳 春野菜のマリネ 季節の献立	とりひきにく いんげんまめ だいず ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ パター ごめぬかあぶら ごめあぶら ごむぎこ しろすりごま さとう		しょうが にんにく たまねぎ ピーマン トマトかん キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう		719	13.7	27.5	2.2
8 金	麦ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬 野菜ののり和え むらくも汁 季節の献立	ぎゅうにゅう あじ やきのり とりにく とうふ たまご		ごめ おおむぎ かたくりこ ごめぬかあぶら さとう ごまあぶら		ねぎ ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ だいこん		717	17.7	26.7	2.4
11 月	こぎつねごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 豆腐とわかめの味噌汁 季節の献立	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ みそ		ごめ ごめぬかあぶら さとう しろごま		にんじん さやいんげん だいこん こまつな たまねぎ キャベツ ほうれんそう ねぎ		771	17.8	33.7	2.9
12 火	麦ごはん 牛乳 さわらの香味焼き ひじきの煮物 新じゃがのみそ汁 季節の献立	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき あぶらあげ とりにく とうふ わかめ		ごめ おおむぎ しろごま さとう ごめあぶら じゃがいも		しょうが ねぎ にんじん たまねぎ だいこん		751	19.3	25.5	3.5
13 水	ミルクパン&チョコチップパン 牛乳 フリカデル (肉団子のトマト煮込み) フリッツ (フライドポテト) 世界の料理 ベルギー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず レンズまめ クリーム		ミルクパン チョコチップパン かたくりこ しろすりごま ごめあぶら さとう パター ごむぎこ じゃがいも ごめぬかあぶら		たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトピューレ トマトかん キャベツ さやいんげん		849	14.7	34.0	2.4
14 木	麦ごはん 牛乳 あじの春巻き トックのスープ チョレギサラダ 季節の献立	ぎゅうにゅう あじ とりひきにく とりにく とうふ あじつけのり みそ		ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら はるさめ ごまあぶら はるまきのかわ かたくりこ しろすりごま あぶら トック しろごま さとう		しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ なら ねぎ チンゲンサイ だいこん もやし だいこん とうな たまねぎ りんご		779	13.2	28.5	2.2
15 金	鶏そぼろご飯 牛乳 栄養みそ汁 春野菜のごま酢和え 季節の献立	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ		ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら こんにやく さとう しろすりごま じゃがいも		しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん なばな こまつな キャベツ もやし たまねぎ だいこん はくさい ねぎ		723	15.9	25.0	3.0
18 月	スパイシーカレーピラフ 牛乳 お豆のポトフ 季節の献立	とりにく えび ぎゅうにゅう ベーコン だいず ウィナー		ごめ ごめぬかあぶら パター じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく キャベツ		765	15.6	30.4	2.4
19 火	麦ごはん 牛乳 あぶつても (鯛の塩焼き) がめ煮 めたえ 食育の日 福岡県	ぎゅうにゅう たい とりにく あつあげ さつまあげ みそ		ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう しろすりごま		ごぼう たけのこ ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん		805	20.1	25.0	2.8
20 水	練馬スパゲティー 牛乳 アスパラのサラダ ココア豆乳ゼリー 季節の献立	まぐろ のり ぎゅうにゅう しらすばし かんてん とうにゅう		マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ さとう ごめぬかあぶら		だいこん アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん		736	17.4	29.2	3.0
21 木	わかめごはん 牛乳 すき焼き風旨煮 ひじきと枝豆の炒り煮	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ひじき やきとうふ あぶらあげ		ごめ おおむぎ しろごま ごめぬかあぶら しらたき さとう		ごぼう にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく きりほしだいこん えだまめ		761	16.3	27.8	2.6
22 金	鶏肉のチンジャオオロス丼 牛乳 わかめスープ 季節の献立 果物 (セミノール)	とりにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ		ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン きピーマン にんじん ねぎ えのきたけ		748	15.0	24.9	2.3
25 月	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 じゃこかかふりかけ 春キャベツのごま和え 季節の献立	ぎゅうにゅう とりひきにく こうやどうふ かつおぶし ちりめんじゃこ		ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ しろごま しろすりごま		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな もやし		725	14.1	20.6	2.2
26 火	キャロットライスの ホワイトソースかけ 牛乳 ジュリエンスープ	えび いんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう クリーム チーズ		ごめ ごめぬかあぶら パター ごむぎこ		にんじん にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう セロリー キャベツ こまつな		719	15.4	28.2	2.6
27 水	大豆入りひじきごはん 牛乳 カジキのつけ焼き 五月汁 季節の献立	だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう かじき あぶらあげ みそ		ごめ ごめぬかあぶら こんにやく さとう しろごま じゃがいも		にんじん とうな しょうが たけのこ さやえんどう ほうれんそう		743	19.9	26.9	3.2
28 木	ジャージャー麺 牛乳 華風野菜 ジャーマンポテト	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン		ちゅうかめん ごめあぶら ごめぬかあぶら しろすりごま さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも		もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ だいこん		737	16.6	27.4	3.1
29 金	みそチキンカツ丼 牛乳 お祝いすまし汁 オニオンドレッシングサラダ 果物 (冷凍みかん) 運動会応援献立	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう とうふ まぐろ わかめ		ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら ごむぎこ パンこ しろすりごま ごめあぶら さとう		にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ バセリ みかん		830	15.1	31.1	2.7

※ 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17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	754	16.4	27.9	2.7	393	120	3.3	262	0.26	0.43	18	8.6
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

<5月の主な使用食材と産地>

食材	キャベツ 小松菜	白米 ピーマン ネギ にら	柑橘類	ほうれんそう	にんにく りんご ごぼう	じゃが芋	玉ねぎ
産地	練馬区	茨城	愛媛	東京	青森	鹿児島	北海道
食材	もやし	さといも	大根 バセリ	にんじん	しょうが じゃがいも	ブロッコリー きゅうり	しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	徳島	長崎	群馬	長野

※5月の飲用牛乳の生乳産地予定は東京都・群馬・山梨・岩手・宮城・青森・秋田・北海道です。