



# 予定献立表 (中学校)



令和8年5月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくなるもの みどり	1食当 たんぱく質
1 金	食パン ソフトマーガリン 5/5 端午の節句	ビーンズシチュー キャベツとわかめのサラダ (ごまドレッシング) 柏もち	牛乳	パン,じゃが芋,油,バター,小麦粉,砂糖,米粉,マーガリン	牛乳,大豆,金時豆,豚肉,生クリーム,わかめ,小豆	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト,ピーチ,キャベツ	710 kcal 24.0 g
7 木	ご飯 昆布と抹茶ふりかけ 5/1 八十八夜	こいのぼりのすまし汁 鮭の塩焼き キムチポテト	牛乳	米,こんにゃく,ごま油,じゃが芋,油,砂糖	牛乳,豚肉,かまぼこ,鮭,昆布,のり	白菜,玉ねぎ,人参,長ねぎ,えのき,しいたけ,キムチ	713 kcal 31.5 g
8 金	ジャンバラヤ	コーンポタージュ いかのハーブ焼き もやしとわかめのサラダ (和風ドレッシング)	飲む ヨーグルト	米,バター,じゃが芋,小麦粉,油	ベーコン,ウィンナー,飲むヨーグルト,鶏肉,牛乳,いんげん豆,生クリーム,豆乳,いし,わかめ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,黄ピーマン,赤ピーマン,トマト,とうもろこし,もやし,きゅうり,人参	708 kcal 31.3 g
11 月	麦ご飯	麻婆豆腐 ナムル (中華ドレッシング) 冷凍みかん	牛乳	米,大麦,ごま油,砂糖,でん粉	牛乳,豚肉,大豆たんぱく,豆腐,レンズ豆,みそ	しょうが,玉ねぎ,人参,筍,しいたけ,長ねぎ,にら,チンゲン菜,もやし,みかん	702 kcal 27.1 g
12 火	ゆで中華麺 ジャージャン麺のソース	もやしソテー 甘夏	牛乳	中華麺,油,砂糖,小麦粉,ごま油,でん粉	牛乳,豚肉,大豆たんぱく,レンズ豆,みそ,ベーコン	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,長ねぎ,筍,きくらげ,もやし,ピーマン,甘夏	722 kcal 30.5 g
13 水	鮭たまご飯	じゃが芋の味噌汁 生揚げのチリソース 小松菜のお浸し (かつお節・しょうゆ)	牛乳	米,油,ごま,じゃが芋,でん粉,ごま油,砂糖	卵,鮭,牛乳,油揚げ,わかめ,みそ,生揚げ,かつお節	玉ねぎ,長ねぎ,にんにく,しょうが,小松菜,キャベツ,もやし,人参	709 kcal 29.6 g
14 木	トマトパン	ABCスープ 鱈のチーズムニエル 三色ソテー	牛乳	パン,マカロニ,小麦粉,パン粉,油,バター	牛乳,ベーコン,さわら,チーズ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,枝豆,とうもろこし	706 kcal 33.2 g
15 金	麦ご飯 チキンカレー	キャベツとえのきのお浸し (しょうゆ) ヨーグルト	牛乳	米,大麦,じゃが芋,油,バター,小麦粉	牛乳,鶏肉,レンズ豆,脱脂粉乳,チーズ,ヨーグルト	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,さやいんげん,トマト,キャベツ,小松菜,えのき	702 kcal 25.3 g
18 月	横割り丸パン	ポークビーンズ 豆乳クリームコロッケ (ソース) じゃことキャベツのパペロンソテー	牛乳	パン,じゃが芋,砂糖,パン粉,小麦粉,スパゲッティ,油	牛乳,大豆,豚肉,ベーコン,チーズ,豆乳,ちりめんじゃこ	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,とうもろこし,玉ねぎ,にんにく,キャベツ	737 kcal 29.8 g
19 火	ご飯	かぶの味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目豆	牛乳	米,砂糖,こんにゃく,油	牛乳,油揚げ,みそ,豚肉,大豆	かぶ,玉ねぎ,長ねぎ,にんにく,しょうが,りんご,ごぼう,人参,しいたけ	703 kcal 29.9 g
20 水	背割りコッパパン	ラビオリスープ ツナコーンペースト (ノンエッグマヨネーズ) いちごクレープ	牛乳	パン,小麦粉,パン粉,油,クレープ	牛乳,豚肉,ベーコン,ツナ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草,とうもろこし	708 kcal 26.4 g
21 木	わかめご飯	きのこ入りみそ汁 にら入り卵焼き おすわい 富山県	りんご ジュース	米,じゃが芋,こんにゃく,油,ごま油,砂糖	わかめ,豚肉,豆腐,みそ,卵,ハム,油揚げ	りんごジュース,なめこ,しいたけ,大根,ごぼう,長ねぎ,玉ねぎ,にら,人参	701 kcal 24.3 g
22 金	ガーリックフランス	鶏肉のクリーム煮 キャベツとベーコンのソテー 甘夏	牛乳	パン,じゃが芋,マカロニ,バター,油,小麦粉	牛乳,鶏肉,いんげん豆,豆乳,チーズ,ベーコン	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,キャベツ,ほうれん草,甘夏	733 kcal 27.9 g
25 月	ご飯	かき玉味噌汁 鯉の竜田揚げ じゃが芋の旨煮	牛乳	米,でん粉,油,じゃが芋,砂糖	牛乳,卵,豆腐,みそ,かつお,豚肉,さつま揚げ	玉ねぎ,えのき,小松菜,長ねぎ,しょうが,にんにく,人参,さやいんげん,しいたけ	752 kcal 36.7 g
26 火	ご飯 のりかつおふりかけ	ワンタンスープ ししゃもの南蛮漬け② 海藻サラダ (和風ドレッシング)	牛乳	米,ワンタンの皮,ごま油,でん粉,油,砂糖	牛乳,豚肉,大豆たんぱく,ししゃも,海藻ミックス,かつお節,青のり	しょうが,人参,もやし,チンゲン菜,長ねぎ,玉ねぎ,ピーマン,キャベツ,きゅうり	684 kcal 25.5 g
27 水	ゆかりご飯 5/27 小松菜の日	小松菜の味噌汁 あじフライ (ソース) 冷凍パイ	牛乳	米,小麦粉,パン粉,油	牛乳,油揚げ,みそ,あじ	小松菜,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,パインアップル	685 kcal 28.4 g
28 木	ダイスチーズパン 5/29 こんにゃくの日	イタリアンスープ ハンバーグケチャップソース こんにゃくサラダ (しそドレッシング)	牛乳	パン,パン粉,油,砂糖,こんにゃく	牛乳,ベーコン,卵,チーズ,豚肉,おから,豆乳	玉ねぎ,人参,とうもろこし,マッシュルーム,キャベツ,もやし,チンゲン菜	729 kcal 37.0 g
29 金	麦ご飯 キーマカレー	キャベツとコーンのソテー 豆乳プリン	牛乳	米,大麦,油,バター,小麦粉,プリン	牛乳,豚肉,大豆たんぱく,ひよこ豆,レンズ豆,脱脂粉乳,チーズ,ハム	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,りんご,キャベツ,とうもろこし	747 kcal 24.5 g

・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。  
 ・お子様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。

今月の平均値	714 kcal 29.1 g
学校給食摂取基準	830 kcal 32.3 g