



5月分 給食献立予定表 (中学校)

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	主な材料								
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (金)	ごはん	牛乳	★ こどもの日給食 ★ こいのぼりハンバーグのラタトゥイユソース 野菜と卵のあえもの 若竹汁 クリームソーダ風ゼリー	820 27.8 19.8	とり肉 ふた肉 たまご とうふ はんぺん 豆乳	牛乳 わかめ 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草	トマト にんじん しょうが スズキニ なす ねぎ たけのこ メロン果汁 キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが スズキニ なす ねぎ たけのこ メロン果汁 キャベツ	米 でん粉 さとう じゃがいも	豚脂 油 ごま油		
7 (木)	丸パン	牛乳	野菜コロッケ・ソース カラフルサラダ パンブキンポターシュ	831 27.2 28.5	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん フロッコリー 赤ピーマン かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース きゅうり カリフラワー	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ドレッシング パン粉 でん粉			
8 (金)	ごはん	牛乳	★ 真岡東小学校リクエスト給食 ★ いわしのごまみそ煮 元気サラダ 豚汁 洋梨のタルト	915 29.1 29.4	いわし みそ ハム かつお節 とうふ ふた肉	牛乳 こんぶ 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく 洋なし	米 米粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	ごま 油 マーガリン アーモンド			
11 (月)	ごはん	牛乳	かつおフライ・ソース ブロッこんぶ 油あげ 根菜のごま汁	851 31.0 24.0	かつお ふた肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	フロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ だいこん ごぼう	米 でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま ごま油		
12 (火)	ミルク 食パン キャラメル パテ	牛乳	ほうれん草オムレツ シーザーサラダ ミネストローネ	754 27.4 25.7	たまご ふた肉	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 フロッコリー 赤ピーマン トマト にんじん	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ セロリー ピーマン	パン さとう グルタン じゃがいも	油 ドレッシング マカロニ		
13 (水)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ 野菜入り焼き肉 もやしと青菜のナムル 卵とわかめの中華風スープ	820 29.3 24.6	ふた肉 みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	たまねぎ たけのこ にんにく もやし えのきたけ	米 さとう でん粉 はちみつ はるさめ	油 ドレッシング ごま油		
14 (木)	コッペ パン	牛乳	フランクフルトソーセージ イタリアンサラダ ボークビーンズ	818 31.1 28.8	ふた肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも 小麦粉	ドレッシング 油		
15 (金)	ごはん	牛乳	♥ いちごの日給食 ♥ 豆腐ハンバーグの和風ソース ササミと野菜のサラダ 小松菜のみそ汁 いちごクレープ	905 29.4 29.8	とり肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ トマト 小松菜	たまねぎ えだまめ しょうが りんご ねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 さとう パン粉 米粉 小麦粉 だん粉 いちご果汁	ごま ドレッシング		
18 (月)	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ・天どんのたれ のりごまあえ みそけんちん汁	795 21.6 19.9	かつお節 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう もやし キャベツ はくさい ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油		
19 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪											
20 (水)	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい② ひじきのごまドレあえ 肉入りワンタンスープ	793 27.7 20.4	ふた肉 ツナ たまご みそ なたと	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい チンゲンサイ もやし	米 パン粉 でん粉 小麦粉	ドレッシング ごま油		
21 (木)	ミルク 食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	カルツォーネ コーンサラダ パンネのクリーム煮	827 31.6 26.9	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト フロッコリー にんじん	ブルーベリー たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり しめじ グリーンピース	パン 小麦粉 さとう パンネマカロニ	油 ドレッシング		
22 (金)	ラーメン	牛乳	肉だんご(トマトソース)② 中華くらげサラダ 広東風ラーメンスープ	776 34.4 22.0	とり肉 くらげ ふた肉 なたと	牛乳	トマト にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ きゅうり しょうが はくさい たけのこ ねぎ にんにく	ラーメン さとう でん粉	ごま ごま油		
25 (月)	三色 ごはん	牛乳	(鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草) 豆乳仕立ての野菜汁 栃木県産生乳ヨーグルト(直送)	873 34.5 24.6	とり肉 だいす たまご みそ 油あげ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう	米 さとう でん粉	油		
26 (火)	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ・ソース チーズと野菜のサラダ ラビオリのトマトスープ	803 29.9 30.4	とり肉 ベーコン ふた肉	牛乳 チーズ	フロッコリー にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ セロリー	パン パン粉 でん粉 小麦粉	豚脂 油 牛脂 ドレッシング		
27 (水)	ごはん	牛乳	とりのから揚げ ごぼうサラダ 中華風コーンスープ	842 31.7 25.3	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう えだまめ とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ しいたけ ねぎ	米 さとう でん粉	パン ごま ごま油		
28 (木)	黒糖 コッペ パン	牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ ウインナーと野菜のスープ煮	809 27.7 28.8	たまご ベーコン ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	パン 黒砂糖 じゃがいも さとう	油 ドレッシング マカロニ		
29 (金)	ごはん	牛乳	ツナ野菜サラダ ポークカレー レモンゼリー	874 25.5 24.0	ツナ ふた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	フロッコリー にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ りんご レモン果肉	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	ドレッシング 油 豚脂 でん粉		

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質18～28g

令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等を一部活用して提供しております。