

5月分給食献立予定表(中学校)



令和8年度



真岡市立第二中学校給食センター

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	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	◎ 子どもの日給食 ◎ こいのぼりハンバーグ和風ソース 春キャベツとツナの和え物 若竹汁 クリームソーダ風ゼリー	840 30.3 23.1	とり肉 とうふ ぶた肉 まぐろツナ かまぼこ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ レモン キャベツ	りんご だいこん きゅうり	ごはん さとう ゼリー	ごま ドレッシング
7 (木)	バター ロール	牛乳	チキンのオープン焼き イタリアンサラダ ペンネポロネーゼ	974 40.5 37.1	とり肉 まぐろツナ ぶた肉	牛乳 チーズ	赤ピーマ パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ にんにく マッシュルーム トマト	きゅうり たまねぎ	バターロール マカロニ さとう	ドレッシング マーガリン
8 (金)	ごはん	牛乳	肉団子甘酢ソース② チンジャオロース わかめスープ	841 34.3 24.8	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	青ピーマ 赤ピーマ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのき	たけのこ しょうが ねぎ	ごはん さとう でん粉	ごま油
11 (月)	ごはん 味のり	牛乳	★ 地産地消給食 ★ 厚焼き玉子 梅かつお和え 肉じゃが	777 27.8 16.7	たまご かつお節 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし うめ しらたき しいたけ	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
12 (火)	黒糖パン	牛乳	グラタントマトクリーム ブロッコリーマヨサラダ ABCコンソメスープ	806 28.1 30.8	おから ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく キャベツ かぼちゃ たまねぎ	黒糖パン じゃがいも マカロニ	クッキングシート	
13 (水)	ごはん	牛乳	イカフライのチリソース もやしと青菜のナムル 中華風あおさのスープ	790 24.2 23.4	イカ かまぼこ とうふ とり肉	牛乳 あおさ	ほうれん草 にんじん	ねぎ しょうが しいたけ たまねぎ	にんにく もやし たまねぎ	ごはん さとう	サラダ油 ごま油 ごま
14 (木)	ミルク 食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	焼きメンチカツソースかけ グリーンサラダ ミネストローネスープ	724 29.2 25.6	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり セロリ にんにく ブルーベリー	ミソ食パン じゃがいも パスタ ジャム	ドレッシング マーガリン	
15 (金)	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	♥ いちごの日給食 ♥ ファルファールレのサラダ ハヤシライス とちおとめ苺のゼリー	843 25.5 22.9	ぶた肉 鶏レバー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマ にんじん	コーン たまねぎ グリンピース しょうが にんにく いちご	キャベツ しめじ しょうが	ごはん パスタ ゼリー	ドレッシング サラダ油
18 (月)	ごはん	牛乳	◆ 旬の食材:カツオ ◆ カツオカツ・小袋ソース 磯香和え けんちん汁	753 24.8 18.0	かつお とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん パン粉 さといも	サラダ油 ごま油	
19 (火)	🍄🥦🍅🍷🥞🍄🥦🍅🍷🥞🍄🥦🍅🍷🥞 お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！										
20 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 春雨サラダ もやしと豚肉のごまみそスープ	799 32.1 24.3	とり肉 かまぼこ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごま油 サラダ油	
21 (木)	ココア 揚げパン	牛乳	🗨️ センター手作りです! カラフルサラダ ラビオリ入りトマトクリームスープ 冷凍パイナップル	780 23.1 27.7	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん 赤ピーマ ブロッコリー ほうれん草	かぼちゃ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム パインアップル	揚げパン さとう	ドレッシング じゃがいも	
22 (金)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ たまごそぼろ・ほうれん草和え 肉団子と春雨スープ 型抜きチーズ	692 33.1 21.3	とり肉 たまご かつお節 ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	しょうが たまねぎ えのき たけのこ しいたけ	もやし キャベツ	ごはん さとう はるさめ	サラダ油 ごま油
25 (月)	ごはん 瀬戸風味	牛乳	いわしの梅煮 五目ひじき煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	785 27.7 20.0	いわし とり肉 油あげ みそ かつお節	牛乳 ひじき わかめ のり	にんじん	うめ たまねぎ ごぼう えだ豆 こんにゃく しそ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	
26 (火)	しょうゆ ラーメン (中華麺)	牛乳	ポークシューマイ② 海そうサラダ しょうゆラーメンスープ	750 34.5 19.4	ぶた肉 まぐろツナ ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン きゅうり にんにく もやし ねぎ たけのこ	キャベツ	中華麺 シューマイの皮	ドレッシング サラダ油 ごま油
27 (水)	豚丼 (ごはん)	牛乳	★ 日本の郷土料理:北海道 ★ 豚丼の具(北海道) たくあん和え どさんこ汁(北海道)	834 31.8 22.5	ぶた肉 かつお節 みそ	牛乳	にんじん にんにく しょうが	たまねぎ しらたき ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	コーン もやし	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油
28 (木)	ハムカツ バーガー (丸パン)	牛乳	ハムカツソースかけ コールスローサラダ オニオンスープ	854 27.9 39.8	ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	丸パン パン粉	サラダ油 ドレッシング マーガリン	
29 (金)	ドライ カレー (麦ごはん)	牛乳	ポテトサラダ ドライカレー 洋梨タルト	872 26.6 34.0	ハム ぶた肉 鶏レバー たまご	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン しょうが にんにく 洋なし	麦ごはん じゃがいも さとう タルト	クッキングシート サラダ油	

★ 中学校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
★ 都合により献立が変更になる場合があります。



10代のうちに!
カルシウム貯金



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いたしております。