

中P

# 令和8年度 5月献立表



給食目標

マナーに気を付けて 楽しく食事をしよう!

基山中学校

日	献立名	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1献立 - たんぱく質 加ゆがみ 食塩相当量
		おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
		赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
<b>こどもの日献立</b>									
1 金	だけのごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	だけのご 干し椎茸 枝豆	米 三温糖	油	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	788 kcal
	いわし梅煮	いわし梅煮							34.5 g
	おかか和え	かつお節		ほうれんそう にんじ ん	キャベツ もやし	三温糖		薄口醤油 濃口醤油	528 mg
	わかめと豆腐のみど汁	豆腐 味噌	わかめ	葉ねぎ	えのきたけ 玉葱			だしパック	2.8 g
	柏餅					柏餅			
<b>八十八夜 献立 「基山茶」を使った「おちゃきなご揚げパン」です</b>									
7 木	お茶きなご揚げパン	きな粉(大豆)		基山茶		プレーンパン(乳・ 卵抜き) 三温糖	油	塩	838 kcal
	ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	とうもろこし 玉葱 キャベツ	ちゃんぽん麺	油	水 薄口醤油 濃口醤油 酒 塩 かつお・かつ お節 スープ かつお・かつ お節	32.3 g
	焼きギョーザ	鉄腕ギョーザ							329 mg
	ほうれん草のツナ炒め	まぐろ油揚げ		ほうれんそう	しょうが もやし		ごま 油	濃口醤油	3.1 g
8 金	素ごはん					米 麦			830 kcal
	ハヤシルー	牛肉 豚肉		にんじん トマト缶	玉葱 ふなしめじ		油	アレルゲンフリーハ ヤシルー(かつお) かつ お節	28.7 g
	スナッパえんどうのサラダ	ローズハム		にんじん	キャベツ スナッパえ んどう とうもろこし レモン果汁		エッグケア(卵不 使用) ごま	薄口醤油	295 mg
								2.9 g	
11 月	素ごはん					米 麦			751 kcal
	中華丼(具)	豚肉 やりいか かま ぼこ		にんじん 青ピーマン	キャベツ 玉葱 しょ うが もやし ふなし めじ だけのご	片栗粉	ごま油	かつお・かつお・かつ お節 薄口醤油 中華味 塩 こしょう 混合 おかつ お節 濃口醤油	31.3 g
	きゅうりと切干大根の和え物	まぐろ油揚げ		にんじん	切干しだいこん きゅ うり とうもろこし			和風ドレッシング	435 mg
			ソファール					2.1 g	
12 火	ごはん					米			762 kcal
	鶏肉のレモン煮	鶏肉 鶏肉		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	32.4 g
	のり和え		焼きのり	ほうれんそう にんじ ん	キャベツ もやし	三温糖		濃口醤油	311 mg
	新玉ねぎのみど汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		ふなしめじ 玉葱			だしパック	2.4 g
13 水	ごはん					米			740 kcal
	肉じゃが	豚肉 高野豆腐		にんじん さやいんげ ん	玉葱 こんにゃく	じゃがいも 三温 糖		濃口醤油 酒 みりん	34.5 g
	焼きシシャモ		ししゃも				油		439 mg
	きゅうりとわかめの酢の物	かまぼこ	わかめ		きゅうり しょうが もやし	三温糖		酢 濃口醤油 薄口醤油 塩	2.2 g
14 木	ごはん					米			849 kcal
	プレーンチキン	鶏肉			にんにく	パン粉 コーンフ レーク	エッグケア(卵不 使用)	塩	29.2 g
	フレンチサラダ			アスパラガス にんじ ん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 果汁			薄口醤油 フレンチドレ ッシング	319 mg
	ミルクスープ	ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな ん	ごぼう 玉葱 だいご ん		油	かつお・かつお・かつ お節 かつお・かつお・ かつお 塩 酒	2.3 g
15 金	ごはん					米			708 kcal
	さんまのゆず味噌煮	さんまゆず味噌煮							29.0 g
	三色和え	紅白かまぼこ		青ピーマン	もやし		ごま油	塩	372 mg
	にら玉汁	鶏肉 卵 豆腐		にら	玉葱 干し椎茸	片栗粉		昆布 かつお節 薄口 醤油 濃口醤油 酒 塩 みりん	2.4 g

日	献立名	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1献立 - たんぱく質 加ゆがみ 食塩相当量
		赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18月	ごはん					米		759 kcal	
	豚肉の味噌焼き	豚肉 味噌				三温糖	酒 みりん 酢 濃口醤油	34.0 g	
	ひじきの炒め煮	丸天 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	三温糖	油 濃口醤油 みりん	321 mg	
	すまし汁	鶏肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	だいこん 干し椎茸 玉葱		薄口醤油 酒 塩 鰹節 昆布	2.1 g	
19火	ごはん					米		713 kcal	
	鮭のマヨコーン焼き	鮭			どうもろこし 玉葱	三温糖	エッグゲア(卵不使用) 濃口醤油	31.3 g	
	レモンレタリングサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり		レモンレタリング 薄口醤油 塩	297 mg	
根菜のスープ	豚肉		にんじん ごまつな	だいこん 玉葱 ごぼう		塩 こしょう混合 かつおだし ガスツブチ 薄口醤油	2.1 g		
20水	ごはん					米		741 kcal	
	レバーとじゃがいものケチャップ煮	鶏レバー 味噌			しょうが にんにく	片栗粉 じゃがいも 三温糖	油 酒 濃口醤油 かつおだし ガスツブチ	26.2 g	
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん	だいこん キャベツ		青じそレタリング	309 mg	
豆腐の味噌汁	豆腐 味噌		ほうれんそう	えのきだけ 玉葱		だしパック	2.6 g		
21木	バーガーパン					コッペパン		773 kcal	
	照り焼きチキンハンバーグ	照り焼きチキンハンバーグ						34.3 g	
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ どうもろこし		エッグゲア(卵不使用) 塩 こしょう混合	326 mg	
春野菜と豆のスープ	豚肉 大豆			キャベツ 玉葱	じゃがいも	油	塩 こしょう混合 かつおだし ガスツブチ 薄口醤油	2.7 g	
22金	焼肉チャーハン	豚肉		にんじん	にんにく 枝豆 ぶなしめじ 玉葱	米 麦 三温糖	ごま油	薄口醤油 濃口醤油 酒 塩	703 kcal
	春雨サラダ	ロースハム 錦糸卵		赤ピーマン	きゅうり もやし 干し椎茸		ごま油	濃口醤油 みりん 酢 薄口醤油	28.5 g
	中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	玉葱 だけのこ		油	濃口醤油 塩 薄口醤油 ガスツブチ	289 mg
	国産りんごゼリー					国産りんごゼリー		2.7 g	
<b>25日 体育大会 代休</b>									
<b>26日 おべんとうの日</b>									
27水	ごはん					米		738 kcal	
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	片栗粉	油	酒 濃口醤油	29.6 g
	大根の塩昆布和え		塩昆布		だいこん キャベツ もやし 玉葱		ごま油	薄口醤油 塩	347 mg
厚揚げとわかめのみそ汁	厚揚げ 味噌	わかめ	にんじん 葉ねぎ				だしパック	2.5 g	
28木	コッペパン					コッペパン		734 kcal	
	いちごジャム					いちごジャム		35.4 g	
	白身魚のハーブ焼き	あかうお 50g		パセリ バジル	にんにく		オリーブ油	塩 酒	342 mg
新ごぼうのソテー	ベーコン		にんじん	ごぼう どうもろこし (冷凍) もやし		油	塩 濃口醤油 こしょう	3.2 g	
ポテトスープ	鶏肉 大豆		にんじん ほうれんそう	玉葱	じゃがいも	油	ガスツブチ 塩 かつおだし		
29金	煮ごはん					米 麦		756 kcal	
	アスパラ入りチキンカレー	鶏肉 鶏肉		にんじん アスパラガス トマト缶	玉葱 にんにく しょうが	じゃがいも		りんごピュレ かつおだし ガスツブチ かつおだし カレー粉	27.1 g
海藻サラダ	まぐろ油揚げ	ひじき 海藻ミックス	にんじん	もやし キャベツ			和風レタリング	293 mg	
								2.5 g	

