



5月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標：正しく配膳をしよう ~食器の置き方を確認~

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>食器の置き方確認!</p>	<p>副菜 / 主菜</p> <p>左 ごはん 汁物 右</p> <p>牛乳</p>		<p>食事のマナーを身につけ、みんなで食事を楽しみましょう</p>	<p>1 こどもの日はどんな日?</p> <p>五目ごはんの具</p> <p>豆腐ハンバーグ 若竹汁</p> <p>牛乳</p>
<p>4 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日</p>	<p>6 振替休日</p>	<p>7 野菜を食べよう</p> <p>即席漬け</p> <p>豚肉の生姜焼き じゃが芋のみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>8 じゃがいもの栄養は?</p> <p>ごまドレッシング和え</p> <p>ツナポテト コーンスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>11 豆腐はたんぱく質が豊富!</p> <p>もやしとにらの炒めもの</p> <p>ねぎ塩まんじゅう 豆腐の中華煮</p> <p>牛乳</p>	<p>12 人気のココア揚げパン</p> <p>きのこサラダ</p> <p>揚げパン</p> <p>ココア 鶏と野菜のトマト煮</p> <p>牛乳</p>	<p>13 よくかんで食べよう</p> <p>豚とこんにゃくの煮物</p> <p>鶏の塩麴焼き わかめのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>14 枝豆入りのグリーンサラダ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>麦ごはん オムレツ ハヤシライス</p>	<p>15 山菜はどんな種類がある?</p> <p>ツナのさくさくサラダ</p> <p>地粉うどん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ 山菜うどん汁</p> <p>牛乳</p>
<p>18 あじの旬は4~7月です</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>あじフライ</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳</p>	<p>19 19日は食育の日</p> <p>ブロッコリーのごまマヨ和え</p> <p>はちみつパン</p> <p>フランクのトマトソース マカロニクリームスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>20 世界の料理:韓国 チーズダッカルビ</p> <p>ナムル</p> <p>味つけのり</p> <p>チーズダッカルビ 春雨スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>21 一口チャレンジをしよう!</p> <p>きゅうりとわかめのさっぱり和え</p> <p>レバーのかりん揚げ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>22 新玉ねぎってどんな玉ねぎ?</p> <p>コールスロー</p> <p>ツイストパン</p> <p>ハンバーグ デミソース オニオンスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>25 マーラー湯は辛さが特徴のスープ</p> <p>おかか和え</p> <p>鶏の香味焼き</p> <p>マーラー湯</p> <p>牛乳</p>	<p>26 ひんやり冷たい杏仁豆腐</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>クロワッサン</p> <p>ミートボールのケチャップかけ</p> <p>牛乳</p>	<p>27 食器はきれいに返しましょう</p> <p>たくあんサラダ</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>牛乳</p>	<p>28 ひじきは鉄分がたっぷり!</p> <p>豚肉とひじきの炒め物</p> <p>さばのカレーマヨ焼き</p> <p>なめこ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>29 佐藤さんのおいしいきゅうり♪</p> <p>中華きゅうり</p> <p>中華めん</p> <p>しゅうまい</p> <p>タンメンの汁</p> <p>牛乳</p>

[令和8年度5月分 学校給食献立表]

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	酢飯 牛乳 若竹汁 豆腐ハンバーグ 五目ごはんの具	牛乳 豆腐 なんと わかめ 豆腐ハンバーグ 鶏肉 ちくわ 油揚げ	酢めし 砂糖 でん粉 サラダ油	たけのこ ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ	779 kcal 26.8 g	22 金	ツイストパン 牛乳 オニオンスープ ハンバーグデミソース コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	ツイストパン サラダ油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン セロリー しめじ キャベツ	824 kcal 30.4 g
7 木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉生姜焼き 即席漬け	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	ぶなしめじ えのきたけ しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	704 kcal 30.0 g	25 月	ごはん 牛乳 マーラー湯 鶏肉の香味焼き きゅうりとキャベツおかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 かつお節	ごはん サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	771 kcal 32.0 g
8 金	フラワーロール 牛乳 コーンクリームスープ ツナポテト ごまドレッシング和え	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム まぐろ水煮 チーズ	サラダ油 米粉 じゃがいも マヨネーズ ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん コーンペースト コーン パセリ ほうれんそう キャベツ	479 kcal 21.1 g	26 火	クロワッサン 牛乳 焼きそば ミートボールのケチャップかけ フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 ミートボール 杏仁豆腐	クロワッサン 中華めん サラダ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン みかん缶 パイン缶	773 kcal 27.1 g
11 月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 彩の国ねぎ塩まんじゅう もやしとにらの炒め物	牛乳 豚肉 なんと 豆腐 ねぎ塩まんじゅう ベーコン	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし たけのこ にら	780 kcal 29.4 g	27 水	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 厚焼きたまご たくあんサラダ	牛乳 豚肉 厚焼きたまご	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ たくあん漬け きゅうり キャベツ	738 kcal 27.1 g
12 火	ココア揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 きのこサラダ	牛乳 鶏肉	コッペパン サラダ油 砂糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト水煮 きゅうり キャベツ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ	710 kcal 23.5 g	28 木	ごはん 牛乳 なめこ汁 さばのカレーマヨ焼き 豚肉とひじきの炒め物	牛乳 豆腐 みそ さば 豚肉 干ひじき	ごはん マヨネーズ サラダ油 砂糖	なめこ えのきたけ ねぎ 玉ねぎ にんじん	780 kcal 33.9 g
13 水	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏の塩麹焼き こんにゃくと豚肉の煮物	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 鶏肉 豚肉	ごはん ごま油 こんにゃく 砂糖	玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ピーマン	820 kcal 33.6 g	29 金	中華めん 牛乳 タンメン汁の汁 ポークしゅうまい 中華きゅうり	牛乳 豚肉 しゅうまい	中華めん ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ にら きゅうり	648 kcal 26.6 g
14 木	麦ごはん 飲むヨーグルト ポークハヤシ オムレツ グリーンサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 オムレツ	麦ごはん サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	767 kcal 62.7 g	・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。					
15 金	地粉うどん 牛乳 山菜うどん汁 ちくわの磯辺揚げ ツナのさくさくサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ あおのり まぐろ水煮	地粉うどん 小麦粉 サラダ油 ごま 砂糖	にんじん 山菜ミックス ねぎ きゅうり キャベツ れんこん	800 kcal 34.5 g	<div data-bbox="1409 1312 1676 1480" style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 配膳図 食育クイズの 答え </div>					
18 月	ごはん 牛乳 豚汁 あじフライ キャベツのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじフライ	ごはん じゃがいも こんにゃく サラダ油 ごま油 砂糖	にんじん ごぼう 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	728 kcal 28.7 g						
19 火	はちみつパン 牛乳 マカロニクリームスープ フランクのオニオンマトソース ブロッコリーのごまマヨ和え	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ フランクフルト	はちみつパン サラダ油 マカロニ 米粉 砂糖 でん粉 マヨネーズ ごま	にんじん 玉ねぎ コーン にんにく ブロッコリー	788 kcal 28.8 g	<div data-bbox="1706 1239 2181 1564" style="border: 2px solid red; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">1日</p> <p>5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜(かぶと)や鎧(よろい)を飾ります。また、「かしわもち」や「ちまき」を食べてお祝いします。これらの飾りや食べ物には、子ども達の健康や未来への願いが込められています。</p> </div>					
20 水	ごはん 牛乳 春雨スープ チーズダッカルビ ナムル 味付けのり	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ 味付けのり	ごはん はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし きゅうり	743 kcal 29.1 g						
21 木	茶めし 牛乳 ワンタンスープ レバーのかりん揚げ きゅうりとわかめのさっぱり和え	牛乳 豚肝臓 わかめ	茶めし ごま油 ワンタン でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが きゅうり 大根	770 kcal 27.0 g	<div data-bbox="1454 1585 2092 1890" style="border: 2px solid blue; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">15日</p> <p>山菜は、春の野や山に芽吹く木の芽や野草のことを言います。「わらび」「ぜんまい」が代表的ですが、「タラの芽」、「うど」、「ふきのとう」などの種類があります。</p>  </div>					
<div data-bbox="2255 1239 2715 1564" style="border: 2px solid green; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">8日</p> <p>じゃがいもは「主に熱や力の元になる」グループの食品です。ビタミンCも多く、熱に強いという特徴があります。</p>  </div>											