

5月

学校給食献立表

令和8年5月
南砺市立井波中学校

☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日 曜	献立名	赤 (主に体をつくるものとなる)		緑 (主に体の調子を整えるものとなる)		黄 (主にエネルギーのもととなる)		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	基準値(中学生)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実類	830
1 金	ごはん 牛乳 しらすオムレツ キャベツのコーンあえ 和風ポークビーンズ	卵 豚肉 大豆 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ ししいたけ ねぎ コーン にんにく キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも	油	716
4 月	みどりの日 							
5 火	こどもの日 							
6 水	振替休日 							
7 木	ごはん 牛乳 五箇山豆腐のカレーチーズ焼き 小松菜のごまあえ たけのこのみそ汁	五箇山豆腐 豚肉 ちくわ みそ	牛乳 チーズ わかめ	小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ もやし たけのこ ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま	767
8 金	ごはん 牛乳 いかと厚揚げのチリソース炒め キャベツナムル 中華風卵コーンスープ	いか 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが にんにく 切干し大根 きゅうり きくらげ コーン	米 砂糖	油 ごま油	747
11 月	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ きんぴらごぼう なめこのみそ汁	ホキ 木綿豆腐 ちくわ みそ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たまねぎ なめこ ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	764
12 火	豚キムチチャーハン 牛乳 焼きギョウザ パンサンスー わかめスープ	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ 白菜 きゅうり もやし しめじ コーン キャベツ にんにく ねぎ	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	733
13 水	緑茶ミルクコッペパン 牛乳 肉団子 マカロニサラダ コロコロスープ	鶏肉 大豆	牛乳 練乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 枝豆 大根	コッペパン グラニュー糖 マカロニ	マーガリン マヨネーズ	805
14 木	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き おかかあえ 新じゃがの卵とじ	鶏肉 かつおぶし 卵	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	大根 えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	755
15 金	鶏そぼろ丼 牛乳 アスパラサラダ フルーツポンチ	鶏肉 卵 豆乳 高野豆腐	牛乳	さやえんどう アスパラガス にんじん	しょうが キャベツ もやし パナナ みかん もも パイナップル りんご ぶどう	米 麦 砂糖	油	831
18 月	カレーライス 牛乳 ベーコン巻き卵ロール ブロッコリーサラダ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	832
19 火	●○ 食育の日 日本の味めぐり給食(茨城県) ●○ ごはん 牛乳 わかさぎフライ 納豆あえ さつまいもと根菜のピリ辛煮	鶏肉 納豆 厚揚げ	牛乳 わかさぎ	小松菜 にんじん	白菜 ししいたけ ごぼう れんこん	米 砂糖 パン粉	油 さつまいも	784
20 水	コッペパン 牛乳 鶏肉とレバーの揚げがらめ カラフルサラダ 豆乳スープ	鶏肉 豚レバー ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー 豆乳	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ 白菜 コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	809
21 木	ホイコーロー丼 牛乳 ポテトスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ キャベツ にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	油	730
22 金	ごはん 牛乳 さばのごまごま焼き 梅さっぱりあえ あおさ汁	さば 油揚げ みそ 絹ごし豆腐	牛乳 あおさ	小松菜 にんじん	大根 きゅうり 梅 えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 ごま	油	788
25 月	ごはん 牛乳 焼き肉 莖わかめのごま酢あえ じゃがいもと厚揚げの煮物	豚肉 高野豆腐 厚揚げ	牛乳 莖わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ししいたけ グリーンピース	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	722
26 火	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ たくあんあえ えびと豆腐のうま煮	えび 木綿豆腐	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	しょうが にんにく きゅうり たくあん ねぎ ししいたけ たけのこ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	732
27 水	ソフト麺のミートソースがけ 牛乳 コロッケ コーンあえ 河内ばんかん	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン 河内ばんかん	ソフト麺 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 バター	864
28 木	●○ なんと自然給食ものがたり献立 ●○ 特別栽培米ごはん 牛乳 有機大豆の卵焼き 小松菜ひたし かしわ汁	ツナ 卵 大豆 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	★小松菜 にんじん	たまねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ	★特別栽培米 さつまいも	油	744
29 金	ごはん 牛乳 赤魚のみそ焼き 彩り野菜炒め 白玉汁 りんごタルト	赤魚 みそ ハム 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 切干し大根 ねぎ 大根 白菜 りんご	米 白玉もち 米粉	油	763

※ 都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。