

中学校予定献立表



令和 8年 5月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
1・金	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばの漬け焼き 切干大根のごま炒め		米 じゃがいも 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 さば	玉ねぎ しょうが にんじん 大根	727kcal 28.7g	季節の食べ物 ・キャベツ ・玉ねぎ ・グリーンピース・たけのこ ・きゅうり ・美生柑 ・じゃがいも 7日 行事食 「端午の節句」 端午の節句は、男の子 の健やかな成長と幸せを 願う年中行事です。 五月人形やこいのぼり を飾り、ちまきやかしわ もちなどを食べてお祝い をする風習があります。 18日 世界の料理 「中国」 油淋鶏のユーは油、リ ンはそそぐ、かける、 チーは鶏肉という意味で す。ユーリンとは、少な い油を肉にかけながら揚 げる調理法です。この調 理法で鶏肉を揚げていく のが油淋鶏です。 鶏肉のから揚げに、酢 またはしょうゆベースの たれをかけるのが特徴で す。 20日 郷土料理 「愛知県」 愛知県の名古屋では、 すき焼きのことをひきす りと呼びます。すき焼き 鍋の上で、肉を引きする ようにして食べたことか ら、そのように呼ばれる ようになりました。 愛知県では養鶏が盛ん で、すき焼きも鶏肉を 使って作ります。
7・木	ミルク コッパン	りんご ジュース	クラムチャウダー こいのぼり形 ハンバーグ ウイナーとソテー	行事食 「端午の節句」	パン パター 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 ラード	牛乳 ベーコン あさり チーズ 鶏肉 生クリーム 豚肉 大豆 ウイナー	りんごジュース しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ トマト	796kcal 28.0g	
8・金	ごはん	牛乳	五目汁 鮭の香味ソース じゃがいものごま味噌煮		米 ごま油 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 味噌	にんじん しいたけ 小松菜 にんにく グリンピース しょうが 長ねぎ	711kcal 31.2g	
11・月	ゆで 中華めん	牛乳	タンメンの具 茎わかめ中華炒め 大学芋		中華めん でん粉 ごま油 こんにゃく さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	牛乳 豚肉 いか なると 茎わかめ さつま揚げ	しょうが にんにく きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	705kcal 27.6g	
12・火	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め丼の具 海藻サラダ 美生柑(1/6)	和風 ドレッシ ング	米 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ わかめ 昆布 ぶりのり 白とさかのり まるのり	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり 大根 美生柑	716kcal 30.7g	
13・水	ごはん	牛乳	田舎汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう		米 油 じゃがいも パン粉 ラード でん粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう	716kcal 22.6g	
14・木	ごはん	牛乳	中華煮 蒸ししょうまい(2) 春雨のピリ辛炒め		米 油 でん粉 小麦粉 ごま油 春雨 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ チンゲン菜 ピーマン	802kcal 35.9g	
15・金	ごはん	牛乳	親子煮 ちくわの磯辺揚げ(2) わかめとじゃこの 炒めもの		米 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 青のり わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ グリンピース とうもろこし 長ねぎ	810kcal 28.1g	
18・月	ごはん	牛乳	五目スープ 油淋鶏 茎わかめ入りサラダ	世界の料理 「中国」 中華 ドレッシ ング	米 油 ごま油 でん粉 砂糖 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 茎わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし 長ねぎ にんにく とうもろこし 大根	713kcal 28.1g	
19・火	ごはん	牛乳	豆入りキーマカレー 炒めごぼうサラダ 美生柑(1/6)	アジア マヨネーズ	米 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト りんご ごぼう とうもろこし 美生柑	810kcal 28.1g	
20・水	菜飯	牛乳	ひきすり おかかポテト りんごゼリー	郷土料理 「愛知県」	米 油 しらたき 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 かつお節	しょうが にんじん しいたけ 白菜 長ねぎ 広島菜 京菜 大根葉	789kcal 29.4g	
21・木	ごはん	牛乳	肉団子と春雨のスープ いかの香味焼き ピーマンとちくわの炒め		米 春雨 ごま油 油 ごま パン粉 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 いか ちくわ	にんじん 玉ねぎ たけのこ から 長ねぎ しょうが にんにく ピーマン	700kcal 32.9g	
22・金	食パン	牛乳	ブラウンシチュー オムレツ ウイナーと 野菜のソテー	いちご ジャム	パン 油 じゃがいも ハヤシルウ 小麦粉 ラード でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 卵 ウイナー	いちごジャム にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ とうもろこし トマト	795kcal 34.8g	
25・月	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のみそだれ焼き 豚肉と野菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 かつお節	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく もやし なら	702kcal 33.3g	
26・火	ごはん	牛乳	生揚げの中華風甘辛煮 わかめとツナの炒めもの みかんゼリー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 みかんゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 たけのこ	747kcal 29.8g	
27・水	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 笹かまのつぶら キャベツとじゃこの ソテー		うどん 砂糖 でん粉 カレールウ 小麦粉 油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	682kcal 26.2g	
28・木	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 ししゃものフライ(2) ひじきの煮物		米 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま 小麦粉 パン粉 でん粉	牛乳 味噌 子持ちししゃも ひじき さつま揚げ 大豆 いわし たら	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	743kcal 30.7g	
29・金	ごはん	牛乳	豆腐の オイスターソース煮 五目厚焼き玉子 杏仁フルーツ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ひじき	ほうれんそう 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース みかん もも さくらんぼ	774kcal 32.6g	
平均栄養価								エネルギー 747kca	たんぱく質 29.9g

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『アレルギー指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL : 042-595-0817 FAX : 042-595-2600

あきる野市の野菜
(5月に使用予定のもの)

- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・長ねぎ