

令和8年度 5月給食献立予定表

志免町立志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類			
1	金	○	世界の料理（イタリア） ロールパン サーモンフライ グリーンサラダ ポロネーゼパスタ	鮭 豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー	キャベツ きゅうり 千切大根 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく グリンピース	ロールパン 砂糖 スバゲティ	菜種油 オリーブ油	757	32.7	28.1
7	木	○	行事食（端午の節句 5/5） 筍ごはん いわしの甘露煮 ブロッコリーのごま和え もずくのみそ汁 プチたいやき	いわし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき もずく	ブロッコリー 人参 ねぎ	筍 玉ねぎ	米 麦 砂糖 プチたいやき	ねりごま すりごま	723	28.3	18.9
8	金	○	衛生に気をつける献立 米粉コッペパン りんごジャム 焼きそば コーンと卵のスープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 なら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 千切大根 木耳 コーン	米粉パン りんごジャム ちゃんぽん麺 でん粉	菜種油	728	32.2	19.8
11	月	○	ファイバー献立 麦ごはん ポークカレー フルーツのヨーグルト和え	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ りんご にんにく みかん パイン 黄桃 レーズン	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	805	23.3	17.2
12	火	×	【体育会リハーサル】 給食はありません									
13	水	○	体育会応援献立 麦ごはん 焼肉ソテー 茎わかめのスープ アセロラゼリー	牛肉 みそ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	なら 人参 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ キャベツ えのき もやし 千切大根 深ねぎ	米 麦 砂糖 アセロラゼリー	菜種油	740	28.9	21.7
14	木	○	体育会応援献立 豚キムチごはん ホキ天玉揚げ 梅サラダ 春雨スープ りんごのコンポート	豚肉 ホキ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	キムチ 千切大根 きゅうり キャベツ コーン 梅干 レモン 玉ねぎ りんご	米 麦 砂糖 春雨 でん粉	菜種油	736	26.5	21.5
15	金	○	旬の食品を使った献立（たまねぎ） 食パン チョコ大豆クリーム 鶏のレモン焼き 枝豆サラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	レモン 枝豆 コーン キャベツ 玉ねぎ 千切大根 にんにく	食パン 砂糖	チョコ大豆 菜種油	750	32.3	33.5
16	土	×	【体育会】 給食はありません									
18	月	×	振替休日									
19	火	○	食育の日 麦ごはん 春野菜の煮物 豚汁 ツナ大豆	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ ツナ 大豆	牛乳	人参 ねぎ	ふき 筍 こんにゃく 大根 れんこん ごぼう しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	773	35.6	22.7
20	水	○	旬の食品を使った献立（たけのこ） 麦ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんのサラダ 若竹汁	豆腐ハンバーグ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	大根 れんこん きゅうり 筍	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨ	754	26.8	22.3
21	木	○	旬の食品を使った献立（グリンピース） ピースごはん あじの塩焼き 金平ごぼう じゃがいものみそ汁 八女茶ムース	あじ 牛肉 豆腐 みそ	牛乳 八女茶ムース	人参 ほうれん草 ねぎ	グリンピース しょうが ごぼう 玉ねぎ 木耳	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	764	33.9	20.9
22	金	○	カルシウム強化献立 柏型パン とんかつ 添え野菜 豆乳のシチュー チーズ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	人参 アスパラガス	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム	柏型パン じゃがいも	菜種油	747	31.9	32.7
25	月	○	食品について知ろう！（酢） 麦ごはん さわらの南蛮漬け キャベツのごま和え つくね汁	さわら 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 ねぎ	玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ ごぼう	米 麦 砂糖	菜種油 いりごま	820	34.3	26.8
26	火	○	郷土料理（山口県） 麦ごはん チキンチキンごぼう けんちょう汁 レモンゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう 枝豆 れんこん 大根 こんにゃく 千切大根	米 麦 でん粉 砂糖 レモンゼリー	菜種油 ごま油	818	29.8	25.5
27	水	○	鉄分強化献立 麦ごはん さばのごま照り焼き 小松菜ときのこのソテー 肉じゃが	さば ベーコン 牛肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	コーン えのき しめじ 玉ねぎ こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	いりごま 菜種油	843	39.6	24.8
28	木	○	世界の料理（韓国） ビビンバ(麦ごはん・ビビンバの具) ワンドンスープ オレンジ	牛肉 赤みそ 豚肉	牛乳	人参 なら 小松菜	筍 深ねぎ もやし にんにく しょうが 木耳 オレンジ	米 麦 砂糖 ワンドン	ごま油 菜種油	776	28.9	22.9
29	金	○	大豆製品を使った献立 きなこ揚げパン アスパラのごまネーズ和え チリコンカン	黄粉 ハム 豚肉 大豆	牛乳	アスパラガス ブロッコリー 人参 トマト	コーン 玉ねぎ 千切大根 にんにく	コッペパン 砂糖	菜種油 いりごま ノンエッグマヨ	786	29.7	38.0
平均栄養量										770	30.9	24.8
基準栄養量										830	13~ 20%	20~ 30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

※給食中止日 全学年：5月12日(火)・5月16日(土)