



# 5月 給食献立表

令和8年度  
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量					
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂						
1	金	○	ピースごはん【端午の節句の行事食】 たけのこのみそ汁 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 柏餅	鯖 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	グリーンピース たけのこ ごぼう しいたけ	米 麩 砂糖	油 ごま すりごま	807	34.3	22.3			
7	木	○	わかめごはん【カルシウムの多い献立】 豚キムチうどん スナッペンとうとツナのサラダ 八女茶ムース	豚肉 みそ まぐろ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ムース	にんじん 白ねぎ しいたけ 白菜キムチ 八女茶 スナッペンとう レモン	米 麦 うどん	油 ごま	742	25.7	15.8				
8	金	○	米粉パン【食物せんいの多い献立】 トマトソーススパゲッティ 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーのゴママヨあえ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草 トマト	玉ねぎ コーン にんにく オレンジ レモン 切り干し大根 しめじ	パン スパゲッティ	油 ごま エッグケア マヨネーズ	893	33.1	34.5			
11	月	○	スタミナライス【スタミナアップ献立】 ワンタンスープ 牛肉とにんにくの芽のソテー レモンゼリー	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん にんにくの芽 にら	もやし 玉ねぎ 白菜キムチ コーン きくらげ にんにく レモン	米 麦 ワンタン 砂糖	油 ごま	750	30.5	17.2			
<b>12日(火)は、給食がありません。</b>															
13	水	○	麦ごはん【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ささみ	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	842	31.0	21.6			
14	木	○	ビーフカレーライス フルーツヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく りんご みかん もも パイナップル レーズン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	786	24.6	16.2			
15	金	○	食パン いちごジャム【食物せんいの多い献立】 ミネストローネ とんかつ ファイバーサラダ	豚肉 まぐろ ベーコン	牛乳	人参 トマト いんげん	キャベツ きゅうり 千切り大根 ズッキーニ 玉ねぎ	パン 砂糖	油 ごま ごま油 マカロニ	758	30.9	29.8			
<b>16日(土)は、給食がありません。</b>															
19	火	○	雑穀ごはん【食育の日】 団子汁 鮭の甘塩焼き 切り干し大根の炒め煮 さつまポテト	てんぷら みそ 鮭 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 切り干し大根 ごぼう キャベツ 白ねぎ しいたけ	米 雑穀 さといも 砂糖 さつまいも	油	839	31.5	20.2			
20	水	○	麦ごはん【食物せんいの多い献立】 もずくのみそ汁 ほき天玉揚げ ほうれん草のごま酢あえ	みそ ハム	牛乳 もずく	にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根 しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま	738	25.5	19.9			
21	木	○	たけのこごはん【旬の食材:タケノコ】 みそ汁 さわらの西京焼き もやしのごまあえ	さわら みそ 鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし しいたけ 玉葱 たけのこ 枝豆	米 麦 砂糖	油 ごま	780	36.9	25.0			
22	金	○	柏型パン【不足しがちな食品:きのこ】 彩り野菜のスープ きのこハンバーグ ゆでブロッコリー ヨーグルト	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油	751	32.3	26.3			
25	月	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 伊予柑ゼリー 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ いやかん コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	768	26.4	18.1			
26	火	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 カレー肉じゃが いわしの生姜煮 小松菜あえ	豚肉 いわし ささみ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	もやし 玉ねぎ 糸こんにゃく レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	817	30.1	22.7			
27	水	○	五目ごはん【旬の食材:あじ】 つくね汁 あじの南蛮漬け 大根サラダ	鶏肉 豆腐 あじ ハム つくね	牛乳	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆 しいたけ えのきだけ	米 麦 麩 砂糖	油 エッグケアマヨネーズ ごま	833	36.9	32.2			
28	木	○	木の葉どんぶり(麦ごはん) すまし汁【不足しがちな食品:大豆製品】 もやしとひじきのサラダ	卵 油揚げ 鶏肉 豆腐 てんぷら ちくね	牛乳 わかめ ひじき	人参 みつば ねぎ	玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	786	32.4	24.6			
29	金	○	コッペパン【旬の食材:スナッペンとう】 ラビオリスープ 鶏のねぎマヨ焼き スナッペンとう	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ねぎ	玉葱 白菜 スナッペンとう	パン エッグケア マヨネーズ		724	30.8	29.7			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										<b>今月の平均栄養量</b>			788	30.8	23.5
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										<b>基準栄養量</b>			830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は20日実施)