



令和8年 学校給食5月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

中学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
1 金	白飯 牛乳		牛乳			米		757
	焼きぎょうざ 3個	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	ピーマン炒め	ツナ		にんじん ピーマン	もやし たけのこ 干ししいたけ にんにく	ピーマン	ごま油	
	ピリカラ汁	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
7 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		819
	あじフリッター 3個	あじ	アオサ			小麦粉 でんぷん 米粉	大豆油 油	
	ピビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	わかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	でんぷん		
8 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		852
	肉みそかけ	ぶた肉 大豆 油揚げ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	油	
	厚焼き卵	卵				砂糖 でんぷん	大豆油	
	きゅうりとわかめのあえもの		わかめ		きゅうり		ドレッシング	
11 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		841
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
	焼きウインナー 2本	ウインナー						
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
12 火	白飯 牛乳		牛乳			米		754
	ホキの塩こうじ焼き	ホキ						
	ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖	油	
	小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	
味付乾燥豆腐	乾燥豆腐 きな粉				小麦粉 寒梅粉 砂糖			
13 水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		817
	大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん		でんぷん	油	
	じゃがいものスープ煮	ウインナー		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも		
	アスパラガスのサラダ	ツナ		グリーンアスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
14 木	白飯 牛乳		牛乳			米		808
	海の香りご飯の具	ツナ かつおぶし	ひじき しらす干し 干しえび			砂糖	ごま	
	あじフライのレモンソースかけ	あじ 大豆粉			レモン果汁	小麦粉 パン粉 砂糖	油	
	若竹汁	豆腐 とり肉	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ			
ヨーグルト		ヨーグルト						
15 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		821
	しゅうまい 3個	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
18 月	白飯 牛乳		牛乳			米		744
	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	でんぷん		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干ししいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
19 火	白飯 牛乳		牛乳			米		805
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 大豆油	
	ふき入りきんぴらごぼう	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう ふき こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	
	たまねぎのみそ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ エリンギ ねぎ	じゃがいも		
20 水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		871
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 スkimミルク 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ	小麦粉	バター 油	
	フルーツポンチ				パイナップル もも			

★ 次のページへ続きます

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
21 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		755
	とり肉とレバーの揚げ煮	とり肉 とりレバー			しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
22 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		868
	ミートソースかけ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
	チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						
	コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	
25 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		772
	米粉のカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	たらのハーブ焼き	たら						
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
26 火	白飯 牛乳		牛乳			米		758
	レバー入りつくね 3個	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖		
	たけのこのうま煮	とり肉 生揚げ きつまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにやく 干しいたけ	砂糖	油	
	冷凍みかん				みかん			
27 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		769
	春巻き	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 大豆油	
	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
	八宝湯	ぶた肉 いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ ほうさい 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油	
28 木	乾燥小魚		かたくちいわし					31.9
	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	オムレツ	卵				でんぷん	大豆油	
	豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
29 金	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		31.0
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	はんぺんの米粉お好み揚げ	はんぺん		ねぎ	しょうが ねぎ	米粉	油	
	野菜のごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
29 金	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも		28.1

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

今月の愛知県産の食材



新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



今がおいしい！

たけのこ



せいちょうの早い竹に
あやかり、
こどもの健やかな
成長を願って、
端午の節句に
食べられます。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。