

令和8年5月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう

NO.	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ マーメイドサラダ	米粉パン	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	747
		じゃがいも・三温糖 マーメイド	オリーブオイル	荒挽ウインナー 大豆		さやいんげん トマトケチャップ	マッシュルーム 切干しだいこん キャベツ・きゅうり	32.3
2	山菜うどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(河内晩柑)	うどん		若どり・油あげ	昆布	にんじん	たまねぎ・山菜	781
		三温糖		かまぼこ いり大豆・きな粉	牛乳		根深ねぎ 河内晩柑	36.5
3	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根のおろしみそ汁	精白米	サラダ油	豚肉	牛乳	ピーマン	こんにやく・たまねぎ	750
		黒砂糖 じゃがいも		豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん	しょうが・だいこん 根深ねぎ	32.3
4	フィッシュフライサンド (魚・キャベツ) 牛乳 豆乳スープ	米粉パン・小麦粉	油	ホキ・卵	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ	751
		パン粉 じゃがいも コーンスターチ	タルタルソース サラダ油	ベーコン・豆乳		チンゲンサイ	とうもろこし クリームコーン	34.6
5	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米	サラダ油	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	804
		じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー		牛乳	トマトケチャップ トマトピューレー	キャベツ	22.5
6	麦ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き 含め煮	精白米・麦	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	しょうが	782
		塩こうじ じゃがいも・三温糖		平天・高野豆腐		さやいんげん	こんにやく ごぼう・干しいたけ	32.5
7	あっさり中華めん 牛乳 ダブルポテトチップス	中華めん・さつまいも	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが・干しいたけ	768
		じゃがいも・黒砂糖	油		茎わかめ		もやし・きゅうり	28.3
8	ごはん 牛乳 いりどうふ 酢みそあえ	精白米	ごま油	若どり・卵	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	753
		じゃがいも 三温糖 上白糖	いりごま	押し豆腐 白みそ		さやいんげん	こんにやく・だいこん きゅうり	29.3
9	米粉パン 牛乳 おかやましのいちごジャム マカロニグラタン 野菜スープ	米粉パン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ	758
		いちごジャム 白花豆・白いんげん豆ペースト マカロニ・パン粉 じゃがいも	ホワイトルウ ポタージュ		ミックスチーズ 調理牛乳	こまつな	マッシュルーム キャベツ とうもろこし	30.3
10	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ごまあえ	精白米	サラダ油	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	795
		じゃがいも・三温糖 でん粉 上白糖	いりごま	中みそ		さやいんげん	キャベツ・もやし	27.2
11	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ もずくと卵のスープ	精白米	油	赤魚	牛乳	トマトケチャップ	根深ねぎ・しょうが	748
		でん粉・三温糖 じゃがいも	ごま油	焼豚・豆腐 卵	もずく	にんじん・青にら	たまねぎ	28.6
12	ホワイトカレーめん 牛乳 チョップドサラダ くだもの(冷凍みかん)	ソフトめん	サラダ油	若どり	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	799
		白花豆・白いんげん豆ペースト じゃがいも 上白糖	ホワイトカレールウ ポタージュ		牛乳 調理牛乳	こまつな	クリームコーン キャベツ・きゅうり えだまめ・冷凍みかん	32.3
13	ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き 沢煮椀	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	しょうが	754
			ごま油	金山寺みそ 豚肉・油あげ	昆布		たまねぎ・だいこん ごぼう・干しいたけ 根深ねぎ	31.2
14	レーズンパン 牛乳 いわしのマリネ もち麦入りスープ	レーズンパン	油	いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ	753
		でん粉・上白糖 もち麦・じゃがいも	サラダ油	ベーコン		こまつな	レモン果汁 キャベツ	29.7
15	麦ごはん 牛乳 うま煮 カミカミ小魚	精白米・麦	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	757
		じゃがいも 三温糖		がんもどき 花かつお	かえりちりめん 細切昆布	さやいんげん	たけのこ・干しいたけ	29.1
16	そぼろごはん 牛乳 みそ汁	精白米・三温糖	サラダ油	若どり・豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ	751
		じゃがいも		大豆・豆腐 油あげ 中みそ・赤みそ		さやいんげん	とうもろこし・しょうが たまねぎ・しめじ 根深ねぎ	30.9
17	五目うどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ	うどん	油	若どり・油あげ	昆布	にんじん	こんにやく・たまねぎ	749
		小麦粉・でん粉		ちくわ・卵	牛乳 青のり粉		だいこん・ごぼう 根深ねぎ	31.6
18	ごはん 牛乳 マーボー春雨 もやしのあえもの	精白米	ごま油	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ	748
		緑豆春雨・三温糖 でん粉 上白糖	いりごま	赤みそ		チンゲンサイ	きくらげ・しょうが もやし・きゅうり	26.9
19	米粉パン 牛乳 若どりのスパイス焼き ポタージュ	米粉パン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	しょうが	760
		白花豆・白いんげん豆ペースト じゃがいも	ポタージュ ホワイトルウ	ベーコン	スキムミルク 調理牛乳	こまつな	たまねぎ クリームコーン	35.6

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。