



5月給食予定献立表



(中学校)

2026年度

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は、おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
八十八夜献立											
1	金		ごはん	牛乳 お茶プリン 鶏肉の塩こうじ焼き 田舎汁 筍のおかか煮	鶏肉 豆腐 豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	こまつな 人参 いんげん	にんにく 筍 ◎大根 しめじ ねぎ	米 澱粉 砂糖 プリン	ごま油	838Kcal 35.1g 23.2g 2.5g
7	木		キーマカレー ライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・キーマカレー) ツナサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	にんにく コーン 玉ねぎ きゅうり	米 玄米 砂糖 ゼリー	油	902Kcal 30.6g 24.8g 2.4g
8	金		煮込みうどん	牛乳 あじのみそ揚げ玉フライ こまつなともやしの和え物 パンダパン	鶏肉 油揚げ あじ みそ パンダパン	牛乳	人参 こまつな	椎茸 白菜 ねぎ もやし	うどん パン 里芋 砂糖 ごま パン粉 小麦粉	油 ごま	776Kcal 32.4g 31.3g 2.9g
11	月		ごはん	牛乳 白身魚の香味焼き 富里豚汁 のりマヨサラダ	さむら みそ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	生姜 キャベツ ねぎ 切干大根 ごぼう ◎大根	米 砂糖	ごま油 油 マヨネーズ	779Kcal 36.1g 24.1g 2.7g
12	火		かつお飯	牛乳 ヨーグルト 五日厚焼きたまご 有機大根のすまし汁 酒々井みそサラダ	かつお 鶏肉 みそ 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	三つ葉 人参 ほうれん草	生姜 きゅうり 玉ねぎ もやし ◎大根 椎茸 えのき	米 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	805Kcal 37.6g 25.6g 2.9g
13	水		きなこ 揚げパン	牛乳 ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ ももゼリー	きなこ 豚肉	牛乳	人参 大根の葉 ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ かぶ きゅうり	パン 砂糖 ゼリー	油 ごま	777Kcal 26.8g 30.3g 2.4g
14	木		富里ポークの ブルコギ丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・ブルコギ) キムチチゲ フルーツナタデココ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	にんにく 白菜 玉ねぎ みかん ◎大根 パイン しめじ 黄桃	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 油	856Kcal 34.1g 24.3g 2.8g
15	金		ごはん	牛乳 ★イカフライ 肉じゃが 海藻と鶏肉の和え物	豚肉 鶏肉 いか	牛乳 ひじき わかめ 昆布	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	米 砂糖 パン粉 澱粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	836Kcal 32.3g 22.0g 2.2g
18	月		レタス チャーハン	牛乳 焼きぎょうざ(2個) たまごスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草 にら	コーン えのき ねぎ キャベツ 生姜 レタス みかん 玉ねぎ パイン	米 砂糖 澱粉 ぎょうざの皮 ゼリー	油 ごま油	793Kcal 26.4g 21.4g 2.6g
食育の日											
19	火		酒々井産 つじがらの つひじきごはん	鶏肉のから揚げ(2個) 富里野菜のみそ汁 ごま和え	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 水菜 こまつな	椎茸 枝豆 にんにく 生姜 ◎大根 もやし 白菜	米 砂糖 澱粉	油 ごま	840Kcal 35.6g 32.9g 3.8g
20	水		ウインナー サンド	牛乳 メロンクリームソーダ風ゼリー ⇒(コッパン・★ウインナー) つぶコーンポタージュ グリーンサラダ	ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 米粉 ゼリー	油	779Kcal 30.7g 32.9g 3.4g
21	木		ごはん	牛乳 型抜きチーズ いわしの生姜煮 鶏団子汁 春キャベツのみそ炒め	いわし 鶏団子 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	大根の葉 人参 ピーマン	◎大根 玉ねぎ 椎茸 筍 にんにく 生姜 キャベツ	米 砂糖 澱粉	油	811Kcal 38.5g 23.6g 2.9g
22	金		ハヤシライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・ハヤシルウ) 新じゃがいものサラダ りんご	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ りんご マッシュルーム きゅうり コーン	米 玄米 じゃがいも	油 マヨネーズ	835Kcal 24.8g 27.9g 3.0g
25	月		ねぎ塩 富里豚丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・ねぎ塩豚丼の具) 五目スープ フルーツゼリー	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	ねぎ レモン 玉ねぎ 筍 木耳 もやし みかん にんにく パイン	米 麦 澱粉 ゼリー	ごま油	790Kcal 30.1g 21.6g 2.5g
26	火		ごはん	牛乳 さばの照り焼き 新玉ねぎの酒々井みそ汁 ごぼうの甘辛煮	さば 牛肉 油揚げ みそ 豆腐 かつお節	牛乳	こまつな ◎人参	生姜 枝豆 ◎かぶ 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 澱粉	ごま油	855Kcal 36.3g 29.6g 2.9g
27	水		食パン (りんごがゆ)	牛乳 とろけるプリン 肉団子(2個) ジュリエンスープ コールスローサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	◎人参	セロリ きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ	パン 砂糖 パン粉 ジャム プリン	油	773Kcal 28.2g 29.1g 3.1g
28	木		ごはん	牛乳 ★野菜コロッケ 厚揚げのそぼろ煮 和風サラダ	鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 のり	人参 いんげん こまつな	玉ねぎ 生姜 ◎大根 えのき グリーンピース	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	876Kcal 28.4g 28.3g 2.8g
29	金		ごはん	牛乳 いちごクレープ 豆腐ハンバーグ はんぺん汁 有機人参サラダ	はんぺん 鶏肉 豆腐	牛乳	三つ葉 ◎人参	◎大根 玉ねぎ きゅうり レモン	米 砂糖 砂糖 澱粉 クレープ	油	756Kcal 23.3g 19.0g 3.0g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につまみは、小袋のドレッシング等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

今月の酒々井産	今月の富里産
酒米 つじがら みそ	三ほ つじ れん 草
	白ね 菜 マン 草
	人参 チン ゲン サイ
	大根 ま な な
	水 菜 な
	か ぶ な
	豚 肉 な
	米 な

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	815Kcal
たんぱく質: 27~42g	31.5g
脂質: 18.4~27.7g	26.2g
食塩相当量 2.5g未満	2.8g

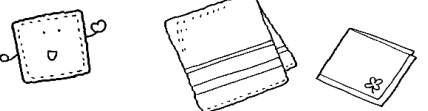
今月の目標 正しい食事のマナーを身につけよう! - 手洗いについて -

●いただきます!の前に **石けんで手を洗いましょう!**

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。
また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



手洗いの後は、清潔なタオル
やハンカチでふきましょう♪



献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)
富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。