



# 令和8年5月 学校給食こんだて表 【中学校】

日	曜	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1	金	【端午の節句献立】 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜の煮びたし 若竹汁 かしわもち	さわらみそ漬 け 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たけのこ たまねぎ 干しいたけ	精白米 かしわもち		699	26.7	18.5
7	木	コッペパン 牛乳 チキンカツ キャベツとコーンのソテー コンソメスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	なたね油	788	32.0	33.6
8	金	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 シャキシャキそぼろ丼の具 大豆とごぼうの甘辛揚げ 油麩のみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 米みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ 切干し大根 ごぼう ぶなしめじ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 油麩 さといも こんにゃく	ごま油 なたね油	754	24.6	27.0
11	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き にんじんしりしり 厚揚げのみそ汁	鶏肉 鮭フレーク 卵 かつお節 厚揚げ 米みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	754	30.8	30.9
12	火	シュガートースト 牛乳 カラフルソテー ミネストローネ	鶏肉 ウインナー	牛乳	赤パプリカ さやいんげん にんじん トマト	黄パプリカ キャベツ たまねぎ にんにく	食パン グラニュー糖 米粉マカロニ 三温糖	バター なたね油	715	23.5	31.6
13	水	【鉄分たっぷりの日】 ごはん 牛乳 ひじき入りシュウマイ ビビンバ スンドゥブチゲ	シュウマイ 豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 米みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	にんにく もやし キムチ たまねぎ ぶなしめじ たけのこ	精白米 三温糖	ごま油 いりごま なたね油	754	31.6	26.5
18	月	ごはん 飲むヨーグルト プレーンオムレツ きのこソテー ポークカレー	プレーンオム レツ 豚肉	飲むヨーグル ト	チンゲンサイ にんじん	エリンギ ぶなしめじ たまねぎ	精白米 じゃがいも レンズ豆	なたね油 カレールウ	689	21.0	15.8
19	火	【もりもりの日 (カルシウムをたっぷりとりとう)】 コッペパン 牛乳 きびなごのバジル揚げ ひじきの炒めサラダ コーンクリームポタージュ 黒豆きなこクリーム		牛乳 きびなご ひじき	バジルペースト にんじん さやいんげん パセリ	ごぼう とうもろこし たまねぎ	コッペパン じゃがいもでん粉 じゃがいも 黒豆きなこク リーム	なたね油 ごまドレッシ ング	792	26.5	33.1

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。  
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



日	曜	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
20	水	【全国味めぐりの日 (三重県)】 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 煮みそ 盆汁	さんま 豚肉 赤みそ 大豆 油揚げ 米みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう なす	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも こんにやく	なたね油	807	27.5	33.0
21	木	コッペパン 牛乳 チリコンカン じゃがいものクリームソース焼き キャベツスープ	牛肉 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん エリンギ	コッペパン ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー 三温糖 じゃがいも グラタンソース	なたね油	690	29.5	26.9
22	金	ごはん 牛乳 いかのから揚げ チンゲンサイの中華炒め 豆乳坦々スープ	いか ささみ水煮 豚肉 豆乳 米みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ	精白米 じゃがいもでん粉	なたね油 ごま油 すりごま	739	29.8	26.9
25	月	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 タラの香り揚げ 赤こんにやくの五目炒め 滋賀の恵みみそ汁	タラ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	赤しそ さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 赤こんにやく 三温糖 じゃがいも	なたね油	711	30.8	24.9
26	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース 具だくさんスープ フルーツポンチ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし パインアップルシ ロップ漬け ももシロップ漬け	コッペパン 三温糖 なしゼリー シャインマス カットゼリー		757	28.8	26.9
27	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根ときゅうりの梅炒め 鶏じゃが	さば 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり 乾燥梅 たまねぎ 枝豆	精白米 じゃがいも こんにやく 三温糖	なたね油	743	27.8	25.2
28	木	中華麺 牛乳 ヤンニョムチキン もやしの炒め物 スタミナラーメンスープ	鶏肉 豚肉 なると 米みそ 赤みそ	牛乳	青ピーマン にんじん にら	もやし たまねぎ たけのこ とうもろこし しょうが にんにく	中華麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 ごま油	734	34.2	33.7
29	金	【守山の日】 ごはん 牛乳 厚揚げの田楽 守山産小松菜のマヨ炒め 守山産たまねぎのかきたま汁	厚揚げ 赤みそ 豚肉 卵	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ だいこん	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油 焼きマヨネー ズ	696	22.9	30.6

※学校行事、材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。