令和８年度　5月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・ 18 回
（米 13回 ・パン麺 5 回）

日	曜	学校園	こんだてめい	主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる食品群 2群 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 果物	主に体のエネルギーになる食品群 5群 穀類・いも類・砂糖	主に体のエネルギーになる食品群 6群 油脂類	その他	基準 エネルギー 820Kcal / たんぱく質 30g / 脂質 25g / 塩分 3g
1	金	✿	ごはん　牛乳		牛乳			米・麦			841
			竹の子ごはんの具　混ぜて「竹の子ご飯」	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・絹さや	砂糖			30.1
			いわしの梅煮　端午の節句		いわし		梅	砂糖			26.2
			からしあえ　柏餅			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし　砂糖	米粉	ごま		2.7
7	木	✿	パン　いちごｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ					ﾊﾟﾝ・ジャム	ごま		822
			牛乳		牛乳						29.0
			大豆のクリームチャウダー	大豆・鶏肉・豆乳	牛乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	バター		29.1
			ゆでやさい　アセロラゼリー			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・コーン　ｱｾﾛﾗ果汁				2.6
8	金		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			879
			セルフ天丼（いか・かき揚げ）	いか		にんじん・春菊	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	米油		29.8
			おひたし			ほうれん草	もやし		ごま		27.4
			田舎汁	豆腐・鶏肉・みそ	煮干粉	にんじん・小松菜	干瓢・ごぼう・こんにゃく	じゃがいも			2.5
11	月		ごはん　牛乳		牛乳			米・麦			832
			チャプチェ　韓国の春雨炒め	豚肉		にら・にんじん	しめじ・玉ねぎ・ねぎ・にんにく	春雨	ごま・ごま油		29.8
			ナムル　地産地消 きゅうり			ほうれん草	きゅうり・もやし		ごま油		20.2
			トックスープ	鶏肉・卵		青梗菜・にんじん	ねぎ・たもぎだけ			ﾁｷﾝｺﾞｲﾖﾝ	3.7
12	火	✿	セルフ豚丼	豚肉		にんじん・小ねぎ	玉ねぎ・しらたき	米・麦・砂糖			877
			牛乳		牛乳						34.7
			イカメンチカツ　地産地消 きゅうり	いか		にんじん	キャベツ・生姜・にんにく	でん粉・小麦粉			26.2
			浅漬け		昆布	にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり		ごま		2.6
13	水	✿	米粉チーズパン　牛乳		ﾁｰｽﾞ　牛乳			パン			776
			焼きそば	豚肉・ちくわ・あさり		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しいたけ	中華麺	サラダ油		33.9
			ワンタンスープ	豚肉		小松菜・にんじん	ねぎ・ﾒﾝﾏ・生姜	小麦粉		ﾁｷﾝｺﾞｲﾖﾝ	20.8
			手作りココアプリン		牛乳・乳製品			砂糖	ココア		3.3
14	木		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			786
			ほっけ照り焼き	ほっけ							31.7
			豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		にんじん・いんげん	切干大根・にんにく	砂糖	ごま		17.8
			みそ汁	厚揚げ・みそ		にら	玉ねぎ	じゃがいも		（鰹節）	2.7
15	金	✿	ナン　牛乳　地産地消 トマト		牛乳			ナン			872
			ビーンズキーマカレー	豚肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆		ﾄﾏﾄ・にんじん	玉ねぎ・生姜・にんにく	じゃがいも・小麦粉	サラダ油		35.3
			にんじんドレッシングのサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン			ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	26.2
			ﾚﾓﾝｾﾞﾘｰヨーグルト　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ		ヨーグルト		レモン果汁・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	砂糖			2.6
18	月		麦入りご飯　牛乳		牛乳			米・麦			832
			チキンアドボ　フィリピンの家庭料理	鶏肉			玉ねぎ・にんにく	じゃがいも			34.6
			チンゲン菜ともやしの炒め物	ハム		ちんげん菜	もやし・竹の子・にんにく		ｷｬﾉｰﾗ油		19.5
			マンゴーアセロラゼリー				マンゴー・アセロラ果汁	砂糖			2.2
19	火		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			815
			豚キムチ炒め	豚肉		にら・にんじん	キャベツ・しいたけ・ねぎ		サラダ油	豆板醤	32.9
			すいとん汁	豆腐・ちくわ	煮干し	にんじん・小松菜	大根・ごぼう・こんにゃく・ねぎ				23.5
			韓国のり		のり						3.0
20	水		ガーリックトースト			パセリ	にんにく	パン	ﾏｰｶﾞﾘﾝ		868
			牛乳300		牛乳						35.0
			ポークビーンズ	豚肉・大豆・あさり	チーズ	にんじん・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	玉ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	じゃがいも	サラダ油		31.1
			海藻サラダ　ジョア		海藻類・乳製品	にんじん・水菜	もやし・コーン				3.0
21	木		麦入りご飯　牛乳		牛乳			米・麦			863
			スタミナ焼き	豚肉		にんじん・ﾋﾟｰﾏﾝ	玉ねぎ・にんにく・生姜				39.6
			梅あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・梅				23.5
			味噌汁　オレンジ	豆腐・油揚げ・みそ		にら	オレンジ	じゃがいも		（鰹節）	2.5
22	金		わかめごはん　牛乳		わかめ・牛乳			米・麦			869
			鶏肉のから揚げ　体育祭	鶏肉			生姜	でん粉	米油		30.0
			春雨サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	春雨	ごま油		26.8
			レモンゼリー				レモン果汁	はちみつ			3.1
25	月		麦入りごはん　牛		牛乳			米・麦			803
			八宝菜　乗せたら「中華丼」	豚肉・いか・えび・うずら卵・かまぼこ		ピーマン・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・筍・生姜	片栗粉	ごま油		30.0
			わかめのスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま		20.6
			フルーツ杏仁風プリン	豆乳			桃	砂糖・でん粉			3.1
26	火		麦入りごはん　牛		牛乳			米・麦			867
			あじのあおさフライ	あじ	あおさ			小麦粉	米油		28.0
			磯辺あえ		のり	ほうれん草	もやし				31.5
			味噌汁	みそ・油揚げ	わかめ	水菜	玉ねぎ	じゃがいも		（鰹節）	2.4
27	水		食パン（2枚）　牛乳		牛乳			パン			788
			ドライカレー	鶏肉		にんじん・ﾊﾟｾﾘ	玉ねぎ・にんにく	小麦粉			36.3
			ジャーマンポテト　ドイツの家庭料理	ベーコン	チーズ	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油		24.5
			わかめサラダ		わかめ	にんじん・ほうれん草	キャベツ・きゅうり・もやし				3.1
28	木	✿	麦入りごはん　牛乳		牛乳	地産地消トマト		米・麦			800
			豚肉と宮野菜の塩麹炒め　小・中合同 宮っ子ランチ	豚肉	地産地消 アスパラガス	ｱｽﾊﾟﾗ・ﾄﾏﾄ・いんげん	玉ねぎ・にんにく		サラダ油		32.8
			かんぴょうのごま酢あえ			にんじん	干瓢・キャベツ・コーン	砂糖	ごま		16.9
			春野菜の味噌汁　パンナコッタ	みそ	煮干粉　豆乳	にら	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖		（鰹節）	2.5
29	金	✿	ビビンバ　韓国風まぜごはん	豆腐・豚肉		ほうれん草・にんじん	大豆もやし・ﾒﾝﾏ・ねぎ・生姜・にんにく	米	ごま油	ｺﾁｼﾞｬﾝ	798
			牛乳		牛乳						33.3
			フォー　ベトナム料理 米粉のヌードル	鶏肉		水菜	もやし・ねぎ・セロリ・にんにく・ﾚﾓﾝ	フォー		ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	18.6
			ヨーグルト								2.4

体育祭の練習で疲労回復スタミナ献立になっています。

都合により献立を変更する場合があります。

今月の平均　カルシウム：435mg　鉄分：4.5mg

今月は連休が明けると間もなく体育祭があり、来月は3年生の修学旅行、そして、3年生は最後になる大事な地区大会があります。
　急に気温が上がり、行事で忙しいと体調を崩しやすくなるかもしれません。楽しい行事や大事な大会にベストな状態で臨めるように、朝食をしっかり食べて、生活のリズムを整えましょう。

朝、何も食べていない人は
まず簡単なものから食べてこよう！



たとえば・おにぎり+具沢山の味噌汁（前日の残りでも）
・パン+具沢山スープ （インスタントでも）
・フルーツとナッツの入ったグラノーラ+牛乳（簡単だ）
これらに果物や乳製品などを追加できるとなおいいね！！