



令和8年5月献立予定表 (中学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						加リー (kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆	牛乳・乳製 品	緑黄色 野菜	その他の野 菜	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
1 (金)	ごはん 牛乳 あじのから揚げ うどのきんぴら みそ汁	あじ とうふ みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	うど 白ねぎ ごぼう たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも こんにやく かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら さとう	764 31.5
7 (木)	【こどもの日献立】 牛肉とたけのこごはん 牛乳 鶏団子の根菜汁 柏餅	ぎゅうにく とりにく とりにく とりにく とりにく とりにく	牛乳 みそ	にんじん えだまめ ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが だいこん	こめ こんにやく さとう かしわもち	あぶら	798 31.3
8 (金)	セルフツナサラダサンド(コッペパン、ツナサンド) 牛乳 ポトフ ヨーグルト	とりにく ツナ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	737 33.8
11 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	さば さつまあげ ぶたにく だいず	牛乳 ひじき みそ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ さとう さといも こんにやく		792 30.8
12 (火)	まめ 豆ごはん 牛乳 親子煮 甘酢あえ	とりにく たまご こうやどうふ ちくわ	牛乳	にんじん きぬさや こまつな グリーンピース	たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう		757 27.7
13 (水)	ごもく 五目うどん 牛乳 ごまあえ キャラメルポテト	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう キャベツ	だいこん 白ねぎ もやし はくさい	うどん さつまいも さとう	すりごま だいずバター あぶら	775 26.6
14 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の木の芽みそがけ おひたし 田舎汁	とりにく かまぼこ あつあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ きのめ	キャベツ ぶなしめじ	こめ じゃがいも こんにやく さとう		735 32.6
15 (金)	キーマカレーライス 牛乳 福神あえ	とりにく だいず ぶたにく ハム	牛乳	にんじん えだまめ チンゲンサイ とうもろこし	にんにく たまねぎ キャベツ 福神漬	こめ じゃがいも むぎ	カレールウ	789 29.7
18 (月)	豆腐のうま煮丼 牛乳 めかぶの酢の物 さつまいもチップス	とうふ かまぼこ ぶたにく	牛乳 めかぶわかめ	にんじん ねぎ はくさい もやし とうもろこし	しょうが きくらげ たまねぎ きゅうり	こめ さとう かたくりこ さつまいもチップス	ごまあぶら	781 30.7
19 (火)	【日本味めぐり献立~高知県~】 ごはん 牛乳 カツオフライ 土佐酢あえ ぐる煮	かつおフライ かつおぶし とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん 干しいたけ キャベツ	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら	751 31.7
20 (水)	塩ラーメン 牛乳 こんにやくの中華あえ 若草カップケーキ	なると ハム ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ 白ねぎ だいこん	ちゅうかめん さとう ホットケーキミックス こんにやく	ごまあぶら あぶら	767 32.6
21 (木)	麦ごはん 牛乳 キャベツ入りつくね 切干大根の炒め煮 さつまい	つくね とりにく さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	切干大根 たまねぎ ごぼう	こめ おぎ こんにやく さつまいも さとう		721 25.8
22 (金)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ 錦糸卵とアスパラガスのサラダ	ぶたにく だいず たまご ウインナー	牛乳	にんじん いんげん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	バターロール じゃがいも さとう	あぶら	859 37.2
25 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め バンサンスー	ぶたにく ハム あつあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん いんげん キャベツ きゅうり	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし	こめ かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら	750 28.9
26 (火)	ごはん 牛乳 さごしの香味だれかけ 梅肉和え みそ汁	さごし あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	767 31.0
27 (水)	【お誕生日給食】ソフト麺トマトソースかけ 牛乳 キャベツのマヨネーズサラダ 青梅ゼリー	ベーコン ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	ソフトめん さとう ゼリー	ノンエッグマヨネーズ	798 33.2
28 (木)	ごはん 牛乳 とり天甘酢あんかけ おかかあえ 野菜つみれのみそ汁	とりにく つみれ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 みそ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	728 36.2
29 (金)	チキンパエリア 牛乳 フレンチサラダ 白いんげん豆の豆乳クリームスープ	とりにく どうにゅう ウインナー	牛乳	いんげん パプリカ にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり とうもろこし はくさい キャベツ	こめ こめこ さとう いんげんまめ	あぶら だいずバター	711 25.7

**学校給食摂取規準 生徒(12~14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

給食献立表などは、鏡野町のホームページで見ることができます。

