



令和8年 5月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
魚を食べよう

東海市立学校給食センター

中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		842
	かつおと大豆のおおきソースかけ	かつお 大豆	あおさ			でんぶん さとう	菜種油	
	野菜とささみの和え物	とり肉		小松菜 にんじん	もやし	さとう		
7 木	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	里いも		38.0
	かしわもち					さとう 米粉 小豆		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
8 金	肉ひじきご飯の具★	ぶた肉	ひじき		にんにく グリンピース	さとう		25.8
	コロケ	ぶた肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 小麦粉 さとう	菜種油	
	豆腐のすまし汁	かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
8 金	《姉妹都市の日・トルコ共和国ブルサ市》							810
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズパン		
	ケバブ風チキン◎	とり肉				さとう	たまごなしマヨネーズ	
11 月	野菜のマリネ	ツナ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	さとう	菜種油	32.3
	ひよこ豆入りトマトスープ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	さとう ひよこ豆	オリーブ油	
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
11 月	たちうおフライのレモンしょうゆかけ	たちうお			レモン	さとう 米粉 小麦粉	菜種油	816
	切干し大根と豚肉の煮物	ちくわ ぶた肉 油あげ		にんじん	玉ねぎ 切干し大根 えだ豆	さとう	菜種油	
	若竹汁	とり肉 とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ ねぎ			
12 火	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン		756
	トマトとナスのスパゲティ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ なす エリンギ にんにく	スパゲティ さとう	菜種油	
	オムレツ	たまご				さとう でんぶん		
13 水	コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	27.5
	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 米		
	焼き肉風炒め	ぶた肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	さとう	ごま油 菜種油	
13 水	汁ビーフン	ベーコン		にんじん たら	もやし きくらげ	ビーフン		28.1
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	さとう		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
14 木	あじフリッター 2個	あじ	あおさ			小麦粉 でんぶん さとう 米粉	大豆油	752
	キャベツのゆかり和え	大豆ミート ぶたレバー		にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり	さとう		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		
15 金	中華めん 牛乳	ぶた肉	牛乳			中華めん		752
	塩野菜ラーメン			にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ			
	愛知のしそ入り鶏春巻	とり肉		にんじん ねぎ しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	春雨 でんぶん さとう 小麦粉	菜種油 大豆油	
18 月	野菜のナムル			小松菜 にんじん	切干し大根	さとう	ごま ごま油	31.5
	ごま無し乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
18 月	ハンバーグのおろしソースかけ	ぶた肉 とり肉			大根 玉ねぎ	さとう じゃがいも でんぶん	植物油	770
	ひじきの炒め煮	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	菜種油	
	新玉ねぎのみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
19 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		786
	めひかりフライ 2尾	めひかり				パン粉 小麦粉	菜種油	
	小松菜のおかか和え	けずり節		小松菜	もやし 白菜	さとう		
20 水	凍り豆腐とふきの卵とじ煮	とり肉 かまぼこ こおりどうふ たまご		にんじん	玉ねぎ しいたけ 切干し大根 ぶき	さとう でんぶん		31.9
	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン		
	ハムステーキ	ハム						
20 水	アスパラのクリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	アスパラガス にんじん	玉ねぎ	白いんげん豆 米粉 でんぶん	食用油	32.0
	フルーツのゼリー和え				もも パイナップル マスカット りんご	さとう		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
21 木	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう 米粉		785
	たけのこ入りきんぴら	ぶた肉		にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ	さとう	ごま ごま油	
	玉ふ汁	とり肉 かまぼこ とうふ 油あげ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ふ		
22 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		831
	えびしゅうまい 3個	えび すけとうだら			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん	ラード	
	ハンサンスー	チキンハム			きゅうり もやし	春雨 さとう		
25 月	野菜のピリ辛ひき肉煮	ぶた肉 生あげ うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根	さとう でんぶん		32.0
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	さわらの玉ねぎソースかけ	さわら			玉ねぎ	さとう でんぶん		
26 火	おろし納豆	なっとう けずり節		小松菜	大根	さとう		34.0
	実だくさん汁	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぶん		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 米		
26 火	カレーライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油	859
	ウインナー	ウインナー						
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり えだ豆		イタリアン ドレッシング	
27 水	イタリアンドレッシング(クラス用)							31.3
	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		
	子持ちししゃもフライ 2尾	ししゃも				パン粉 でんぶん 小麦粉	菜種油	
27 水	磯香和え	ツナ	のり	小松菜 にんじん	コーン	さとう		829
	豚肉と大根の煮物	ぶた肉 はんぺん 生あげ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく しいたけ	さとう		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
28 木	マーボー豆腐	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん		765
	パンパンジーサラダ	とり肉			きゅうり キャベツ もやし		パンパンジー ドレッシング	
	冷凍パイン				パイナップル			
29 金	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		832
	山菜汁	とり肉 かまぼこ 油あげ		にんじん ねぎ	なめこ わらび みず ふき ねぎ	でんぶん		
	ハムとキャベツのサラダ	ハム けずり節粉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	
29 金	きな粉揚げパン	きな粉				ロールパン さとう	菜種油	31.5

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。

★のついたぐは、ごはんにのせてまぜながらたべましょう。◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

給食回数
18回

基準値
830
34.2

