

5月 献立材料表

中学校

令和8年度 おおい町立学校給食センター

| 日付 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | おもにエネルギーになる | | おもに体の調子を整える | | エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量 |
|-----------|--|--------------------------------|--------------------|---|---------------------------|---------------------------------|---|--|
| | | たんぱく質 | ミネラル (無機質) | 炭水化物 | 脂質 | カロテン | ビタミン | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1 (金) | たけのごはん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 切干と小松菜のごまあえ キャベツの豚汁 かしわ餅  | うすあげ ちくわ ツナ 豚肉 みそ | 牛乳 青のり | 米 砂糖 こんにやく かしわもち | ノンエッグ マヨネーズ ごま | にんじん 小松菜 青ねぎ | たけのご 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ | 717 kcal 115.6 g 28.2 g 18.0 g 3.1 g |
| 7 (木) | チキンカレーライス 牛乳 小松菜サラダ キャンディチーズ | 鶏肉 ツナ | 牛乳 チーズ | 米 じゃがいも 砂糖 梅ジャム | 油 カレールウ マーガリン (乳なし) | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ にんにく キャベツ | 741 kcal 120.1 g 28.5 g 21.1 g 2.3 g |
| 8 (金) | 玄米ごはん 牛乳 ふくいコロッケ ささみの梅肉和え たぬき汁 味つけのり  | 鶏肉 じゃこ天 豚肉 牛肉 | 牛乳 味付けのり | 米 パン粉 砂糖 玄米 こんにやく じゃがいも 小麦粉 | 油 | にんじん 青ねぎ 小松菜 | キャベツ きゅうり 梅干し 玉ねぎ えのきたけ | 738 kcal 111.8 g 26.0 g 20.4 g 2.4 g |
| 11 (月) | ピラフ 牛乳 ほうれん草のツナマヨ和え 打ち豆のコーンクリームスープ 豆乳プリン | 鶏肉 ツナ ベーコン 打ち豆 豆乳プリン | 牛乳 | 米 米粉 | 油 ノンエッグ マヨネーズ ごま | にんじん ピーマン | キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ | 748 kcal 116.6 g 26.7 g 23.1 g 2.9 g |
| 12 (火) | 松井農園さんのごはん 牛乳 しいらのココロ揚げ ハムとキャベツの酢の物 豆腐のみそ汁 | しいら チキンハム 豆腐 みそ | 牛乳 | 米 砂糖 | 油 ごま | にんじん 青ねぎ | キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ | 744 kcal 105.1 g 30.5 g 22.1 g 2.4 g |
| 13 (水) | 黒糖ロールパン 牛乳 ポークビーンズ ペンネと野菜のソテー ポイルウインナー きなこクリーム大福 | 大豆 豚肉 ベーコン ポーク ウインナー | 牛乳 | 黒糖ロールパン じゃがいも 砂糖 米粉 ペンネ きなこクリーム大福 | マーガリン (乳なし) 油 | にんじん ミディマト | 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン | 866 kcal 113.0 g 36.7 g 35.0 g 3.4 g |
| 14 (木) | 玄米ごはん 牛乳 スタミナホイコーロー じゃこの甘辛 春雨スープ あまなつ  | 豚肉 卵 | 牛乳 煮干し | 米 玄米 砂糖 でん粉 春雨 | ごま油 | にんじん ピーマン チンゲンサイ | 玉ねぎ キャベツ にんにく 土生姜 えのきたけ あまなつ | 668 kcal 111.0 g 28.9 g 13.6 g 2.1 g |
| 15 (金) | 麦ごはん 牛乳 和風ローストチキン チーズポテト キャベツのスープ煮 ふりかけ | 鶏肉 ポーク ウインナー かつお節 | 牛乳 チーズ のり | 米 大麦 砂糖 じゃがいも でん粉 | 油 | にんじん ブロッコリー | 土生姜 キャベツ しめじ | 728 kcal 110.7 g 35.8 g 20.2 g 2.9 g |
| 18 (月) | 坂本米のごはん 牛乳 すきやき風煮 梅ドレッシング和え じゃこ天 | 豚肉 豆腐 チキンハム じゃこ天 | 牛乳 | 米 じゃがいも こんにやく 砂糖 | 油 | にんじん 青ねぎ | 玉ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり 梅肉 | 737 kcal 115.8 g 33.2 g 16.6 g 2.6 g |
| 19 (火) | そぼろ丼 牛乳 (ごはん とりそぼろ おひたし) かきたま汁 みかんゼリー | 鶏肉 卵 豆腐 | 牛乳 | 米 砂糖 みかん ゼリー | 油 | ほうれん草 にんじん | 土生姜 コーン 玉ねぎ えのきたけ | 720 kcal 109.6 g 30.9 g 20.1 g 2.7 g |
| 20 (水) | 玄米ごはん 牛乳 かれないの唐揚げ ひじきのベーコン炒め じゃがいものみそ汁 | 赤かれい ベーコン 豆腐 みそ | 牛乳 ひじき | 米 玄米 米粉 じゃがいも | 油 | にんじん ピーマン 青ねぎ | 玉ねぎ えのきたけ | 726 kcal 107.5 g 39.2 g 18.3 g 2.2 g |
| 21 (木) | 麦ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ 切干のごまマヨあえ | チキンハム 豚肉 うずら卵 | 牛乳 | 米 大麦 砂糖 米粉 でん粉 | ノンエッグ マヨネーズ ごま | にんじん チンゲンサイ にら | 切り干し大根 きゅうり キャベツ 土生姜 白菜 玉ねぎ しいたけ | 751 kcal 119.5 g 29.9 g 19.8 g 1.9 g |
| 22 (金) | ゆかりごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め のり豆ポテト 若竹汁  | 豚肉 大豆 豆腐 | 牛乳 青のり 若狭わかめ | 米 でん粉 砂糖 しらたき じゃがいも | 油 | ゆかり にんじん ピーマン | 玉ねぎ たけのご 白ねぎ | 702 kcal 109.6 g 29.4 g 19.2 g 2.9 g |
| 25 (月) | ごはん 牛乳 油淋鶏 ほうれん草の炒め物 新玉ねぎのみそ汁 | 鶏肉 ベーコン 豆腐 みそ | 牛乳 若狭わかめ | 米 米粉 でん粉 砂糖 | ごま油 油 | 青ねぎ ほうれん草 にんじん | 土生姜 にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ | 723 kcal 109.7 g 36.3 g 18.3 g 2.8 g |
| 26 (火) | 川上米のごはん 牛乳 炒り豆腐 キャベツのおかか和え 名田庄しそ風味漬け  | 豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ かつお節 | 牛乳 | 米 砂糖 | 油 | にんじん 青ねぎ しそ | 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 大根 | 714 kcal 106.3 g 30.1 g 17.3 g 2.1 g |
| 27 (水) | キムチチャーハン 牛乳 米粉めんの中華和え 豆腐の中華スープ ヨーグルト | 豚肉 チキンハム ベーコン 豆腐 | 牛乳 ヨーグルト 昆布 | 米 米粉めん 砂糖 | 油 ごま油 | にら 青ねぎ にんじん 小松菜 チンゲンサイ | 白菜 大根 キャベツ 玉ねぎ しいたけ 白ねぎ にんにく 土生姜 | 715 kcal 113.3 g 29.0 g 16.1 g 2.7 g |
| 28 (木) | 麦ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 アスパラサラダ 越のルビー | 豚肉 厚揚げ チキンハム | 牛乳 | 米 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 大麦 | 油 ノンエッグ マヨネーズ | にんじん ピーマン アスパラガス ミディマト | 玉ねぎ にんにく 土生姜 キャベツ コーン | 769 kcal 113.2 g 28.7 g 26.5 g 1.6 g |
| 29 (金) | 玄米ごはん 牛乳 カレイのフライ キャベツのソテー ミネストローネ | カレイ 大豆 ポーク ウインナー ベーコン | 牛乳 | 米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 玄米 でん粉 | 油 オリーブ油 | 小松菜 にんじん ミディマト | キャベツ 玉ねぎ にんにく | 783 kcal 115.9 g 28.3 g 25.7 g 1.9 g |