



5月 こんだて表 (中学校)



令和8年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく 質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1金	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 若竹汁 ほうれんそうのごまあえ ★こどもの日ゼリー	とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん たけのこ ●ねぎ もやし	ごはん てんぷん さとう	ごま	781 29.0 3.5
7木	ココアパン	ジョア プレーン	パンネのミートソース 野菜スープ	ぶたにく ベーコン	ジョア	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	パン ペンネ じゃがいも	あぶら	798 31.2 3.2
8金	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう)	ホキ とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのき ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	756 27.4 2.8
11月	ごはん	牛乳	小籠包(2個) 豚肉とニラのスタミナ炒め わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ ●ねぎ もやし	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	758 29.5 2.8
12火	丸パン横切り	牛乳	カルシウムアップ献立(牛乳) パンにソーセージをはさんでたべよう	ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり グリーンピース コーン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	758 30.5 4.0
13水	うどん ☆バックめん	牛乳	とり天 山菜うどん汁 香味づけ	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん	しいたけ なめこ さんさい ●ねぎ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ さとう	あぶら	811 34.3 4.4
14木	こめっこぱん	牛乳	オムレットマトソース (▲チキンナゲット) ABCスープ ポテトサラダ	たまご ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	780 29.6 4.1
15金	ごはん	牛乳	京都府の郷土料理です(にしん・ゆば・鶏肉と小松菜のたいたん)	にしん ゆば とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのき ●ねぎ きょうな だいこん こんにゃく	ごはん さとう		759 29.1 2.9
18月	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(えだまめ・コーン)	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ しいたけ ●ねぎ きゅうり コーン えだまめ	ごはん こむぎこ てんぷん さとう	あぶら	816 29.1 2.4
19火	ロールパン	牛乳	鶏肉の香草焼き ミネストローネ イタリアンサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	にんにく ●たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング	755 37.1 3.6
20水	さくらごはん	牛乳	厚焼きたまご(▲鮭の塩焼き) なめこ汁 鶏肉と大根の煮物	たまご とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん	なめこ ●ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	755 30.3 3.8
21木	食パン	牛乳	パンにツナサンドの具をはさんでたべよう	いか ツナ	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり ●たまねぎ	パン じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	725 30.1 3.7
22金	麦ごはん	牛乳	カルシウムアップ献立です。(ヨーグルト)	とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく りんご こんにゃく きゅうり ●たまねぎ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	829 23.8 3.2
25月	ラーメン ☆バックめん	牛乳	ミニ肉まん ちゃんぽんスープ チキン中華サラダ	とりにく ぶたにく いかなると	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ ●ねぎ きゅうり もやし	ちゅうがめん こむぎこ てんぷん	あぶら ドレッシング	770 36.0 4.3
26火	ごはん	牛乳	ますのみそバター焼き キャベツのみそ汁 肉じゃが	ます あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ ●ねぎ しらす だいこん グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	745 32.3 2.6
27水	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ丼(▲たまご抜き) 春雨スープ ◆清見オレンジ	とりにく たまご かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ オレンジ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	768 29.5 2.8
28木	黒パン	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(えだまめ・大豆・コーン)	ぶたにく ウィンナー だいず	牛乳	にんじん	しめじ ●たまねぎ キャベツ えだまめ コーン きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	757 26.6 3.0
29金	ごはん	牛乳	5月29日は「こんにゃくの日」(しらたきサラダ)	とりにく あぶらあげ ハム	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ しらす キャベツ きゅうり コーン	ごはん すいとん	あぶら ドレッシング	811 28.2 3.5

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

●は茨川産を使う予定です。 ●太字の野菜はしぶせんです。

★業者配送(クラス分け済み) ★業者配送(クラス分けが必要)

※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気を付けましょうのマークです。

かみかみ献立

カルシウムアップ献立

こちらの二次元コードから給食の写真が見られます。



給食写真

こちらの二次元コードから給食の料理レシピが見られます。



給食レシピ

※栄養価は八訂成分表で計算しています