

令和8年度 5月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献立名	材料の種類と体内での働き			食品名称	アレルギー
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる		
1 金	ごはん 牛乳 若竹汁 鶏肉の緑茶揚げ もやし炒め かしわもち	ごはん 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 わかめ まぐろ油漬 鶏肉 粉末緑茶	たけのこ にんじん 青ねぎ 太もやし しめじ	ミートボール	小麦 鶏肉 豚肉
7 木	ごはん 発酵乳 吉野煮 切干大根の炒め物 鶏肉の和風ロースト ふりかけ	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	発酵乳 平天 鶏肉 ミートボール	枝豆 切干大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 ピーマン ししいたけ	大豆フレーク さば	大豆 さば
8 金	チャーハン 牛乳 中華スープ ナムル にらまんじゅう	アルファ化米 クリスタル サラダ油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 焼豚 にらまんじゅう	にんじん 青ねぎ たまねぎ 土しょうが にんにく 太もやし ホールコーン にら しめじ	ぎょうざ	小麦 豚肉
11 月	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天 三色ソテー	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 牛肉 ハム	枝豆 グリンピース にんじん たまねぎ ホールコーン みかん プルーンピューレ 黄桃 パイン 寒天 ケチャップ	卵の花コロッケ	小麦 大豆 豚肉
12 火	ごはん 発酵乳 とろみ汁 トンテキ 手作りのりかけ	ごはん 里いも 片栗粉 白ごま サラダ油	発酵乳 うすあげ 大豆フレーク 花かつお かまぼこ 豚肉	大根 にんじん にんにく 青ねぎ ししいたけ	にらまんじゅう	小麦 大豆 豚肉
13 水	食パン 牛乳 ミートソーススパゲティー キャベツとコーンのサラダ 豚肉とエリンギのサルタート	食パン スパゲティー オリーブ油 サラダ油	牛乳 豚肉 合ミンチ ハム	キャベツ 土しょうが エリンギ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ケチャップ ピーマン パプリカ 粉パシル	豆腐野菜ナゲット	小麦 大豆 豚肉
と き め き	ごはん 新たまねぎのみそ汁 春野菜の煮物 かつおのから揚げ	ごはん 新じゃがいも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	うすあげ わかめ かつお かまぼこ 鶏肉 みそ	こんにゃく 三度豆 土しょうが たけのこ 新たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ		
15 金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華煮 小松菜とちくわの炒め物 ピリ辛きゅうり	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 厚揚げ ちくわ 豚肉	三度豆 きゅうり 小松菜 土しょうが 大根 たけのこ ホールコーン にんじん 太もやし		
18 月	ごはん 発酵乳 肉じゃが いそ煮 ツナともやしの酢の物	ごはん じゃがいも サラダ油	発酵乳 大豆 うすあげ 厚揚げ ひじき わかめ まぐろ油漬 平天 牛肉	こんにゃく グリンピース たまねぎ ホールコーン にんじん 太もやし		
19 火	玄米ごはん 牛乳 石花汁 鶏肉の照り煮 太刀魚の竜田揚げ 甘夏みかん	玄米ごはん 里いも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ 鶏肉 みそ 太刀魚の竜田揚げ	ごぼう 土しょうが 切干大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 甘夏みかん		
20 水	減量ごはん 牛乳 しょうゆラーメン 焼豚としめじの中華炒め 揚げギョウザ	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豚肉 焼豚 ぎょうざ	土しょうが たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく 白ねぎ 青ねぎ もやし しめじ		
21 木	食パン 牛乳 ポークシチュー きゅうりとわかめのサラダ 新たまねぎの炒め物	食パン 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 わかめ 豚肉 ベーコン サラダチキン	グリンピース きゅうり たまねぎ 新たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ		
22 金	炊き込みご飯 牛乳 小松菜のみそ汁 さわらの塩焼き キャベツの炒め煮	アルファ化米 クリスタル サラダ油	牛乳 鶏肉 うすあげ 豆腐 さわら まぐろ油漬 ちくわ みそ	しめじ こんにゃく 白ねぎ にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ 小松菜 大根 たまねぎ ホールコーン		
25 月	ごはん 発酵乳 とりすき もやしのごま酢炒め 豆腐野菜ナゲット ふりかけ	ごはん ふ くずすり 白ごま ごま油 サラダ油	発酵乳 豆腐 平天 鶏肉 豆腐野菜ナゲット	こんにゃく 三度豆 ごぼう 白菜 たまねぎ にんじん 白ねぎ 太もやし えのきたけ しめじ		
26 火	玄米ごはん 牛乳 甘酒入りみそ汁 さばのしょうが煮 甘辛ピーマン	玄米ごはん 里いも 白ごま サラダ油 甘酒	牛乳 うすあげ さば ちくわ 豚肉 みそ	大阪しろな 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ ピーマン		
27 水	減量ごはん 牛乳 かやくうどん 大豆の甘辛煮 卵の花コロッケ	減量ごはん うどん サラダ油 天ぷら油	牛乳 大豆 うすあげ 平天 豚肉 卵の花コロッケ	三度豆 土しょうが 青ねぎ にんじん 白菜 ししいたけ		
と き め き	ごはん トックスープ チャプチェ ヤンニョムチキン	ごはん トック 片栗粉 春雨 白ごま ねりごま ごま油 天ぷら油	わかめ 焼豚 鶏肉	土しょうが たけのこ にんじん たまねぎ にんにく ケチャップ 太もやし 干しいたけ にら		
29 金	ごはん 牛乳 親子丼《卵除去可能》 五目きんぴら 豆腐おかか炒め ミニフィッシュ	ごはん ふ 片栗粉 白ごま ごま油 サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ ミニフィッシュ 花かつお かまぼこ ハム 鶏肉 卵	こんにゃく 三度豆 しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 ピーマン れんこん		

(5月分給食予定回数 18回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
	830Kcal	31.1g	総エネルギー 30%以下	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg
今月の栄養量	796	30.8	29	371	3.7	209	0.51	0.48	21

と き め き 給食の紹介

★5月14日「春が旬」

かつおには、春と秋の2回旬があります。春に収穫されるかつおは、「初がかつお」と呼ばれています。身が引き締まっており、赤身が多く、脂は少なめでさっぱりとしたあじわいが特徴です。

★5月28日「ミネラルたっぷり(韓国料理)」

ミネラルは、私たちの身体にとって大切な役割を持つ栄養素のひとつです。骨や細胞の材料になったり、筋肉や神経のはたらきを調整をするなど、生きていくうえで欠かせない栄養素です。

食育の日献立

毎月19日は
食育の日

★5月19日(火)

愛媛県の郷土料理

☆石花汁

石材業が盛んであった、今治市大島に伝わる郷土料理です。寒い冬の凍てつくような石切り場で少しでも身体を温められるように職人の工夫から生まれたまかない料理です。豆腐がくずれて花のように見えることから石花汁と呼ばれるようになったそうです。