

5月給食献立表

令和8年 給食回数 全18回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1	金 ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの甘辛揚げ 新たけのこの土佐煮 端午の節句汁 柏餅	牛乳 かつお 鶏肉 かつお節 かまぼこ 生揚げ	たけのこ にんじん こんにゃく 白菜 大根 干しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 油 砂糖 柏餅	端午の節句献立 お魚チャレンジデー 「かつお」
7	木 ごはん 牛乳 焼き肉丼 小松菜のなめ茸和え あおさのみそ汁	牛乳 豚肉 豆みそ 白みそ あおさ	玉ねぎ にら にんにく しょうが りんご 小松菜 もやし なめたけ 大根 にんじん 水菜 白菜	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも	こどもの日
8	金 白玉うどん 牛乳 山菜うどんの汁 磯香和え 抹茶チョコカップケーキ	牛乳 鶏肉 かまぼこ のり 豆乳 卵	山菜(わらび みず なめこ えのきたけ) ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 もやし 抹茶	白玉うどん 砂糖 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 油 バター チョコチップ	
11	月 ごはん 牛乳 しゅうまい 八宝菜 きゅうりの香り漬け	牛乳 しゅうまい(豚肉) 豚肉 えび うずら卵	しゅうまい(玉ねぎ) ヤングコーン 白菜 にんじん たけのこ もやし きくらげ きゅうり	ごはん しゅうまい(小麦粉) 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油	
12	火 ごはん 牛乳 あじフライ ゆかり和え 新ごぼうのうま煮 オレンジ	牛乳 あじ 豚肉	キャベツ きゅうり 赤じそ ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん オレンジ	ごはん 油 パン粉 油 砂糖	
13	水 ごはん 牛乳 すり身揚げ いかと里芋の煮物 ほうれん草のよごし	牛乳 すり身 いか ハム ミックスみそ	ごぼう とうもろこし しょうが こんにゃく にんじん しめじ 大根 ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん 砂糖 片栗粉 油 里芋 砂糖 砂糖 ごま	郷土料理給食 「富山県」
14	木 ピザトースト 牛乳 えびとアスパラのサラダ 野菜スープ	ウインナー チーズ 牛乳 えび 鶏肉	玉ねぎ とうもろこし ピーマン キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん 白菜 かぼちゃ エリンギ パセリ	スライスパン イタリアンドレッシング	
15	金 にんじんとツナの混ぜごはん 牛乳 キャベツ入りミンチカツ 元気モリモリ具だくさん汁	ツナ 牛乳 ミンチカツ(牛肉 豚肉) 豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん パセリ ミンチカツ(キャベツ) たけのこ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく にら にんにく しょうが	ごはん 砂糖 油 ミンチカツ(パン粉)	
18	月 ごはん 牛乳 鶏肉の和風だしから揚げ 梅和え たけのこ玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 白みそ	しょうが にんにく 白菜 きゅうり 梅 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも	
19	火 けんちんしのだのねぎ味噌かけ 青じそ和え 鶏団子とキャベツのスープ	けんちんしのだ(大豆 すり身 ひじき) 豆みそ ミートボール(鶏肉) かまぼこ	ねぎ けんちんしのだ(にんじん) 大根 きゅうり もやし にんじん キャベツ えのきたけ しょうが	ごはん 砂糖 片栗粉 青じそドレッシング 春雨	
20	水 中華めん 牛乳 とんこつラーメン たけのこのピリ辛漬け マンゴー杏仁ポンチ	牛乳 豚肉 なんと	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ たけのこ もやし にんにく もも レモン	中華めん 砂糖 ごま油 マンゴーゼリー 豆乳ゼリー 砂糖	
21	木 豚肉のスタミナごはん 牛乳 紅鮭の豆乳コロッケ わかめスープ	豚肉 かまぼこ 牛乳 コロッケ(豆乳 鮭) わかめ 生揚げ	にんじん 干しいたけ しょうが コロッケ(玉ねぎ) まいたけ たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	アルファ化米 もち米 砂糖 ごま油 コロッケ(パン粉) 油 ごま油	
22	金 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ おかか和え スタミナ団子汁	牛乳 ハンバーグ(鶏肉 豚肉) かつお節 豚肉 白みそ	ハンバーグ(玉ねぎ) 小松菜 もやし にんじん 白菜キムチ えのきたけ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 もち	
25	月 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 昆布和え 大根のそぼろ煮	牛乳 ちくわ 青のり 塩昆布 鶏肉 焼き豆腐	キャベツ きゅうり 大根 にんじん しょうが	ごはん 小麦粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉	
26	火 ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 いんげんのごま和え レタスと卵のふんわりスープ ヨーグルト	牛乳 いわし 卵 豆腐 ヨーグルト	しょうが さやいんげん キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ とうもろこし レタス	ごはん ごま 砂糖 片栗粉	愛・地産給食 「さやいんげん」 「水耕レタス」
27	水 ひじきご飯 牛乳 揚げ鱈の香味ソースかけ トマトのみそ汁	ひじき 鶏肉 牛乳 さわら 豚肉 豆腐 豆みそ 白みそ	にんじん 枝豆 ねぎ トマト なす 玉ねぎ 小松菜	アルファ化米 もち米 油 砂糖 油 砂糖	
28	木 クロスロールパン 牛乳 なすとポテトのスパイシーグラタン 水菜のサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	玉ねぎ なす 枝豆 大根 水菜 とうもろこし パセリ にんじん 玉ねぎ 白菜 ブッキーニ さやいんげん	クロスロールパン じゃがいも 油 カレールウ イタリアンドレッシング	
29	金 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 手作りアメリカンドッグ 彩り和風サラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 豆乳 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ 水菜 とうもろこし パプリカ	麦ごはん じゃがいも 油 カレールウ ホットケーキミックス 油 和風ドレッシング	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー730kcal、たんぱく質16%、脂質26.8%