令和８年５月　献立表

新城市作手学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き【赤】主に体をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	【赤】主に体をつくる 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【緑】主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	【緑】主に体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物・きのこ	【黄】主にエネルギーのもとになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	【黄】主にエネルギーのもとになる 6群 油脂・種実	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質	中学校
		端午の節句（こどもの日）　献立								
1	金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		603 kcal	742 kcal
		かつおのフライ	かつお				小麦粉　パン粉	油	24.0 g	28.5 g
		ほうれん草のおひたし			ほうれん草	切干し大根			13.7 g	15.0 g
		若竹汁	豆腐　かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	大根　たけのこ　えのきたけ				
		かしわ餅					あずき　上新粉　砂糖			
7	木	ひじき丼	鶏肉　油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく　枝豆　コーン　しょうが	ごはん　でんぷん　砂糖	ごま油	632 kcal	787 kcal
		牛乳		牛乳					26.7 g	31.6 g
		たまねぎのみそ汁	生揚げ　みそ		にんじん　小松菜	たまねぎ　しめじ	じゃがいも		21.3 g	24.3 g
8	金	けんちんうどん	鶏肉　油揚げ		にんじん　小松菜	大根　ごぼう　しいたけ　こんにゃく	白玉うどん	ごま油	655 kcal	766 kcal
		牛乳		牛乳					38.8 g	45.2 g
		大豆と小煮干しの揚げ煮	大豆	小魚			でんぷん　砂糖	油　ごま	24.4 g	27.8 g
11	月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		休校	845 kcal
		ドライカレー	牛肉　豚肉　大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが	米粉のカレールウ			28.1 g
		フルーツポンチ				パイン　黄桃　みかん　ナタデココ	砂糖			24.6 g
12	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		693 kcal	863 kcal
		まぐろの甘辛あえ	まぐろ　大豆				でんぷん　米粉　砂糖	油	38.6 g	45.9 g
		赤しそあえ			赤しそ	キャベツ　きゅうり			22.7 g	26.1 g
		土佐煮	鶏肉　生揚げ　花かつお		にんじん	たけのこ　こんにゃく　しいたけ　枝豆	砂糖	ごま油		
13	水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		635 kcal	792 kcal
		肉じゃが	豚肉　生揚げ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖	油	26.4 g	31.1 g
		ごまツナあえ	ツナ		ほうれん草　にんじん	切干し大根　コーン	砂糖	ごま	20.0 g	22.7 g
14	木	たけのこごはん　牛乳	鶏肉　油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ　たけのこ　枝豆	ごはん　砂糖	油	679 kcal	833 kcal
		米粉のコロッケ	豚肉　牛肉		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　砂糖　米粉パン粉 米粉	油	23.8 g	27.5 g
		たくあんあえ			ほうれん草	キャベツ　大根漬　切干し大根			22.5 g	25.3 g
		いなか汁	生揚げ　みそ		にんじん　葉ねぎ	大根　ごぼう　こんにゃく	じゃがいも			
15	金	塩ラーメン　牛乳	豚肉　うずら卵	牛乳	にんじん　葉ねぎ	キャベツ　たまねぎ　コーン　きくらげ	ラーメン	油　ごま油	675 kcal	785 kcal
		春巻き	豚肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし　エリンギ	でんぷん　砂糖　小麦粉	油　ごま油	26.9 g	30.7 g
		ナムル			ほうれん草　にんじん	切干し大根		ごま　ごま油	24.8 g	28.4 g
18	月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		604 kcal	759 kcal
		あじのかば焼き	あじ				でんぷん　砂糖	油	25.2 g	30.1 g
		大豆サラダ	大豆			キャベツ　きゅうり　コーン		ノンエッグマヨネーズ	19.3 g	22.1 g
		沢煮わん	豚肉　油揚げ		にんじん　小松菜	大根　しいたけ	じゃがいも			
		地産地消の日　＊ しんしろ茶 ＊								
19	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		602 kcal	769 kcal
		ちくわのしんしろ茶天ぷら	ちくわ		しんしろ茶		小麦粉	油	21.1 g	26.1 g
		ごまキャベツ				キャベツ　きゅうり		ごま	18.3 g	20.8 g
		じゃがいものみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん　小松菜	大根　えのきたけ	じゃがいも			
20	水	クロスロールパン　牛乳		牛乳			パン		640 kcal	728 kcal
		ハンバーグのケチャップソースがけ	豚肉　鶏肉　大豆			たまねぎ	砂糖　米粉　でんぷん	ラード	26.5 g	30.1 g
		ポテトサラダ				きゅうり　コーン	じゃがいも　砂糖	ノンエッグマヨネーズ	24.9 g	28.0 g
		キャベツのスープ	鶏肉		にんじん　小松菜	たまねぎ　キャベツ　しめじ		油		
21	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		623 kcal	778 kcal
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ　切干し大根　キャベツ	砂糖	ごま　油	27.3 g	32.1 g
		八杯汁	豆腐　油揚げ		にんじん　ほうれん草	大根　ごぼう　しいたけ	でんぷん		19.0 g	21.5 g
22	金	チャンポンめん	豚肉		にんじん　小松菜	たまねぎ　キャベツ　もやし　コーン　しょうが漬	ソフトめん	油　ごま油	623 kcal	734 kcal
		牛乳		牛乳					26.5 g	30.8 g
		杏仁豆腐		乳成分　れん乳		黄桃　パイン	砂糖　でんぷん		16.2 g	17.9 g
25	月	シャキシャキそぼろどん　ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　ごぼう　れんこん　コーン きりぼしだいこん	ごはん　さとう　でんぷん	ごまあぶら	665 kcal	休校
		すましじる	なまあげ　かまぼこ		にんじん　はねぎ	だいこん　しめじ　たまねぎ			25.7 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト					19.6 g	
26	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		638 kcal	799 kcal
		揚げ豆腐のおろしソースがけ	豆腐　大豆粉			大根	砂糖　米粉　でんぷん	油	22.4 g	26.9 g
		ごまマヨあえ			ほうれん草	切干し大根　コーン		ごま ノンエッグマヨネーズ	22.6 g	26.2 g
		豚汁	豚肉　油揚げ　みそ		にんじん　葉ねぎ	ごぼう　こんにゃく　たまねぎ				
27	水	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン　黒砂糖		695 kcal	848 kcal
		プレーンオムレツ	卵	乳成分			小麦でんぷん　砂糖	油	31.8 g	38.1 g
		花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー　キャベツ		イタリアンドレッシング	24.3 g	28.3 g
		ポークビーンズ	豚肉　大豆		トマト　にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油		
28	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		642 kcal	800 kcal
		麻婆豆腐	豚肉　豆腐　大豆　みそ		葉ねぎ	たまねぎ　しょうが　にんにく　切干し大根	砂糖　でんぷん	ごま油	28.5 g	33.6 g
		うずら卵とわかめのスープ	鶏肉　うずら卵	わかめ	にんじん	えのきたけ　たまねぎ　コーン		油	21.6 g	24.8 g
29	金	きしめん　牛乳		牛乳			きしめん		680 kcal	798 kcal
		かき揚げきしめんの汁	鶏肉　油揚げ　凍り豆腐		にんじん　小松菜	キャベツ　たまねぎ　しいたけ			24.4 g	27.8 g
		じゃがいものかき揚げ	ちくわ			たまねぎ　ごぼう　枝豆	じゃがいも　小麦粉	油	23.0 g	25.8 g

○調味料等記載のないものもあります　○都合により献立が変更になることがあります