



# 令和8年度 5月学校給食献立表



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

東峰村立東峰学園(中学部)

実施日	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価		
	主食	副食	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)	
1 (金)	ごはん	高野豆腐と野菜の含め煮 元気サラダ 子どもの日デザート(柏餅)	鶏肉 ハム	高野豆腐 かつお節	牛乳 刻み昆布	人参 いんげん	こんにゃく キャベツ	きゅうり コーン	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油 ごま油	745 27.2 19.5
4 (月)			4日 みどりの日								
5 (火)			5日 こどもの日								
6 (水)			6日 振替休日								
7 (木)		<b>お弁当の日</b> ※みかんジュース	<b>お弁当を持ってきてね!</b> 学校では「牛乳」を準備します。 ※5月は、「みかんジュース」の飲用が7回あります。								
8 (金)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツカクテル ※みかんジュース	牛肉	牛乳	人参	にんにく しめじ 枝豆 ハイン	玉ねぎ エリンギ みかん もも	米 麦 ゼリー	油	773 25.2 18.7	
11 (月)	<b>和食の日</b> ごはん お茶ふりかけ	大豆の磯煮 干草焼き 野菜のかぼす和え ※みかんジュース	大豆 角天	鶏肉 油あげ 卵	牛乳 芽ひじきのり	人参 いんげん	こんにゃく 大根 かぼす	きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	802 31.8 26.0
12 (火)	ミルク 食パン	クリームシチュー ブロッコリーサラダ メロン ※みかんジュース	ベーコン 白いんげん豆 豆乳	鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ かぼす	しめじ コーン メロン	パン じゃがいも 小麦粉	油	796 31.3 31.8
13 (水)	かしわ ごはん	いわしの梅煮 切干大根のごま酢和え 玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー ※みかんジュース	鶏肉 いわし	油あげ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう 枝豆 きゅうり	干しいたけ 千切大根 玉ねぎ	米 砂糖 おわらふ ゼリー	油 ごま油	754 29.0 24.1
14 (木)	麦ごはん	揚げ餃子 焼き肉風炒め キムチスープ ※みかんジュース	鶏肉 みそ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ にんにく えのき しょうが	もやし しめじ キムチ	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油	767 28.4 27.0
15 (金)	麦ごはん	マーボー豆腐 中華和え ※みかんジュース	豆腐 鶏肉	牛肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ	たけのこ しょうが きゅうり コーン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	727 33.8 23.2
18 (月)		振替休日									
19 (火)	チーズパン	ポークビーンズ ハムサラダ	豚肉 ひよこ豆 ハム	大豆 みそ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ かぼす	にんにく カリフラワー	パン じゃがいも 砂糖	油	771 38.6 30.3
20 (水)	チキン ライス	ミートオムレツ コールスローサラダ 肉団子スープ	鶏肉 ハム	卵	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ コーン	枝豆 きゅうり しめじ	米 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	702 29.1 25.9
21 (木)	<b>食育の日</b> ごはん	鯖のかば焼き風 即席漬け 五月櫛	鯖 豚肉	鶏肉	牛乳		しょうが キャベツ 生しいたけ こんにゃく	きゅうり ごぼう たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	703 30.0 21.7
22 (金)	麦ごはん	中華カレー パンサンスー ヨーグルト	豚肉 卵	焼豚	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ 生にんにく きゅうり 生しいたけ	たけのこ しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	777 27.4 24.1
25 (月)	ごはん	梅照り焼きチキン 小松菜の胡麻和え 卵スープ	鶏肉 ベーコン	卵	牛乳	人参 小松菜	梅 キャベツ 玉ねぎ	キャベツ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	784 31.5 28.7
26 (火)	コッペパン	焼きそば 香巻き 中華スープ	豚肉 鶏肉	角天ぶら	牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし えのき コーン	キャベツ	パン ちゃんぽん種 小麦粉	油 ごま油	817 29.9 36.5
27 (水)	麦ごはん	鯖の塩焼き ビーンズサラダ キャベツの味噌汁 ⓐアセロラゼリー	鯖 ツナ	大豆 みそ 豆腐 油あげ いんげん豆	牛乳 わかめ	ねぎ	きゅうり キャベツ	コーン 玉ねぎ	米 麦 ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	732 32.9 21.2
28 (木)	ごはん (8割量)	丸天うどん 五目きんぴら	鶏肉 牛肉	油あげ 丸天ぶら	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	生しいたけ たけのこ	米 うどん 砂糖	油 ごま油	756 31.1 20.8
29 (金)	麦ごはん	いわしのカリカリフライ 豚肉ともやしの炒め物 厚揚げの味噌汁	豚肉 みそ	厚揚げ いわし	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ねぎ	もやし 生にんにく 生しいたけ	しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油	751 28.7 27.3

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。