

令和8年5月 予定献立表



山武市学校給食センター

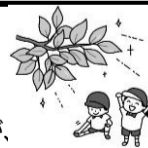
日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力・熱になるもの	1食当り (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金	麦ごはん かつおフライ 和風サラダ すき焼き煮 こどもの日三色ゼリー	○	牛乳 かつお かまぼこ わかめ ぶたにく とうふ	きゅうり キャベツ はくさい しらたき えのき ながねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま ゼリー	854	34.5	20.9	2.9
7	木	ごはん こいのぼりハンバーグりんごソース アスパラソテー 野菜スープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく りんご トマト にんじん アスパラガス ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	こめ さとう あぶら	771	29.0	23.2	2.1
8	金	ポークカレーライス チキンナゲット じゃこサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きゅうり こまつな トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	830	25.5	22.0	3.1
11	月	ごはん 豚肉みそ焼き キャベツソテー にらたま汁	○	牛乳 ぶたにく みそ ウィナー たまご かまぼこ とうふ にぼしこ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん にら たけのこ	こめ さとう	811	34.0	27.3	2.2
12	火	麦ごはん いかごまフライ 五色和え 筑前煮	○	牛乳 いか かまぼこ とりにく さつまあげ	ほうれんそう にんじん もやし コーン ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん しいたけ	こめ むぎ パンこ ごま あぶら さとう さといも	814	31.6	20.1	2.8
13	水	スパゲッティミートソース 野菜しんじょう 寒天サラダ	○	牛乳 ぶたにく だいず とうふ いとよりだい かまぼこ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム えだまめ コーン かぼちゃ きゅうり キャベツ	スパゲッティ さとう あぶら	831	34.6	21.1	3.5
14	木	ごはん 鶏肉甘酢かけ 切干し大根煮 生揚げのみそ汁 抹茶プリン	○	牛乳 とりにく あぶらあげ さつまあげ なまあげ みそ とうにゅう にぼしこ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん だいこん こまつな しめじ	こめ さとう でんぷん あぶら	832	28.7	24.5	2.7
15	金	麦ごはん さけキャベツメンチカツ のりあえ 肉豆腐	○	牛乳 さけ のり ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう もやし にんにく にんじん たまねぎ エリンギ こんにゃく ながねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	824	29.3	25.2	2.6
18	月	セルフ豚肉丼 いか照り焼き ごまマヨあえ	○	牛乳 ぶたにく いか ハム	しょうが しらたき しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	799	36.6	23.6	2.5
19	火	麦ごはん さわら竜田揚げ もやしと油揚げのあえもの じゃが芋のみそ汁 ラムネゼリー	○	牛乳 さわら あぶらあげ わかめ みそ にぼしこ	もやし ほうれんそう にんじん はくさい ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ゼリー	788	30.8	20.6	3.0
20	水	黒糖パン チキンレモンバジル焼き ツナサラダ ミネストローネ	○	牛乳 とりにく ツナ ウィナー ひよこまめ	バジル レモン キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト かぼちゃ	パン あぶら マカロニ	820	33.5	30.3	4.5
21	木	わかめごはん ハムカツ いんげんソテー フルーツポンチ	○	牛乳 わかめ ハム ちくわ	さやいんげん にんじん たまねぎ チンゲンサイ みかん パイン もも りんご	こめ パンこ あぶら ゼリー さとう	814	19.7	15.6	2.6
22	金	麦ごはん 枝豆しゅうまい 炒めナムル 八宝菜	○	牛乳 たら ぶたにく ベーコン いか かまぼこ	もやし にら にんじん エリンギ えだまめ キャベツ しょうが にんにく たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん	761	33.2	17.4	2.8
25	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごまあえ キャベツのみそ汁	○	牛乳 とりにく わかめ ヨーグルト なまあげ みそ にぼしこ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま	802	33.0	22.3	3.1
26	火	麦ごはん アジ照り焼き 小松菜ソテー 肉じゃが	○	牛乳 あじ ベーコン ぶたにく	こまつな コーン たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	818	32.2	21.5	2.1
27	水	山菜うどん チーズちくわ磯辺揚げ コールスロー 豆乳プリン	○	牛乳 とりにく あぶらあげ にぼしこ ちくわ チーズ あおりのり ハム とうにゅう	わらび みずな ぜんまい えのき うど なめこ たけのこ にんじん だいこん しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	うどん さとう こむぎこ あぶら	755	31.7	26.5	4.1
28	木	ごはん 豆腐バーグ野菜あんかけ 青のりポテト 若竹汁 ヨーグルト	○	牛乳 とうふ とりにく あおりのり わかめ にぼしこ ヨーグルト	ピーマン にんじん えのき コーン たけのこ たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	773	30.9	18.0	2.5
29	金	ハヤシライス スペイン風オムレツ グリーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり ほうれんそう ブロッコリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	837	29.6	25.4	3.3

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

熱中症に気をつけましょう

新緑の季節。木々は青々と元気いっぱい葉をのばしています。大型連休もある5月ですが、

今年も気温がぐんぐん上昇し、日中の日差しが厳しくなりそうです。暑さに体が慣れていないこの時期は、特に熱中症になりやすい時期でもあります。新学期から1ヶ月が経ち、心身に疲れもたまってくる頃です。生活リズムを整え、休みの日はリフレッシュしましょう。こまめな水分補給も忘れずに行ってくださいね。



今月の平均栄養素量	807	31.0	22.5	2.9
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未滿

※給食の魚には、骨が含まれています。切り身にかじりつくのではなく、まずはおはしで小さく切り分けてみましょう。また、よくかんで味わって食べることで、口の中のセンサーが、しょうずに骨を見つけてくれます。

ちさんちしょう 地産地消

こめ なんごうなるとう ちく (くじゅうくりまち)
米 : 南郷・成東地区 きゅうり: 九十九里町
はすめま ちく (おおあみしらさとし)
にら : 蓮沼地区 もやし: 大網白里市
さんむしないさんぶぐんしなせん (しよくざいつか)
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

- ★5月の給食費納入期限は6月1日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。
- ★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。レシピも掲載していますので、ご覧ください。



※資源保護と業務の効率化のため、6月分から、さくら連絡網で予定献立表のデータを送付させていただきます。ご了承ください。