

令和8年5月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ果物	(5群) 穀類いも類 砂糖	(6群) 種実油脂		
1日 (金)	金芽米ご飯					米 麦		823 (kcal) 2.7 (g)	
	牛乳		牛乳						
	和風豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 大豆			玉ねぎ 大根 りんご	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 油		しょうゆ 酒 みりん 食塩 こしょう
	わかめとツナのサラダ	まぐろ油漬	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油		酢 しょうゆ
	白菜のみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん 小松菜	白菜 大根 ごぼう ねぎ				
	★柏餅	小豆				上新粉(米) 砂糖 水あめ	油		食塩
7日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	726 3.1
	牛乳		牛乳						
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ ミルクカルシウム			でん粉 砂糖	油	酢 食塩	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 ごまドレッシング	
	キャベツのスープ	鶏肉		にんじん	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ		油	食塩 しょうゆ コンソメ がらスープ こしょう パセリ	
8日 (金)	—高知県の郷土料理— 金芽米ご飯					米 麦		755 2.8	
	牛乳		牛乳						
	かつおメンチカツ パックソース	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油		しょうゆ 食塩 ソース
	たけのこの土佐煮	油揚げ ちくわ かつお節		にんじん いんげん	たけのこ 干しいたけ	砂糖			しょうゆ みりん 酒
	にらと豚肉のみそ汁	豚肉 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋	油		
11日 (月)	金芽米ご飯					米 麦		763 2.6	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフリッター		子持ちししゃも あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油		しょうゆ 食塩
	ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ きゅうり とうもろこし				イタリアンドレッシング
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	砂糖 じゃが芋 小麦粉	油		食塩 カレールウ こしょう ローレル ソース パセリ
12日 (火)	金芽米ご飯					米 麦		702 2.2	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のごまみそかけ	鶏肉 みそ			しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 ごま		酒 しょうゆ
	キャベツとちくわのりサラダ	ちくわ	わかめ のり	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 にんにく	砂糖	ごま油 ごま		しょうゆ 酢
	キムチスープ	豚肉 あさり		にんじん にら	白菜 玉ねぎ にんにく えのきたけ もやし りんご しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油		唐辛子 魚しょう 食塩 酒 しょうゆ がらスープ 中華スープ コチュジャン
13日 (水)	金芽米ご飯					米 麦		753 2.6	
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ パックソース	大豆		にんじん	グリーンピース 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油		こしょう 食塩 ソース
	小松菜とささみのサラダ ドレッシング	鶏ささみ水煮		小松菜 にんじん	きゅうり とうもろこし				青じそドレッシング
油揚げのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	わかめ かたくちいわし	にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ					
14日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	818 3.4
	牛乳		牛乳						
	肉団子トマトソース(2)	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	油 豚脂	ケチャップ 食塩 酢 しょうゆ ソース	
	ハムとひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく	砂糖	油	酢 こしょう しょうゆ	
	クリームスープ	ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ミルクカルシウム		白菜 とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ パセリ	
15日 (金)	わかめご飯		わかめ			米 麦 砂糖		食塩	726 3.1
	牛乳		牛乳						
	いわしカリカリフライ(2)		いわし		しょうが	水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉	油	食塩	
	白菜とささみのあえもの	鶏ささみ水煮 かつお節		にんじん	白菜 きゅうり		ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
	玉ねぎと生揚げのみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根				
18日 (月)	金芽米ご飯 ふりかけ	さば節 あじ節 いわし節 かつお節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 水あめ	ごま	食塩 しょうゆ みりん	773 2.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆の揚げ煮	鶏肉 大豆 みそ			しょうが	でん粉 三温糖	油 ごま	酒 みりん	
	キャベツとかまぼこのサラダ	かまぼこ	わかめ しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	水あめ 砂糖	油	食塩 和風ドレッシング	
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋			
19日 (火)	金芽米ご飯					米 麦		752 2.1	
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂		しょうゆ 食塩
	切り干し大根の中華あえ	ハム	しらす干し	にんじん 小松菜	もやし 切り干し大根 にんにく	砂糖 水あめ	油 ごま ごま油		酢 しょうゆ 食塩
	えのきたけのスープ	鶏肉 生揚げ なんと		にんじん	白菜 玉ねぎ えのきたけ		油		中華スープ がらスープ しょうゆ 食塩

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他
20日 (水)	金芽米ご飯					米 麦		715 2.6	
	牛乳		牛乳						
	ほっけの一夜干し	ほっけ					食塩		
	じゃがいものカレー煮	豚肉 大豆 さつま揚げ かつお節		にんじん いんげん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油		しょうゆ みりん カレー粉
	かきたま汁	鶏卵 鶏肉 生揚げ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ	でん粉			しょうゆ 食塩
★ヨーグルト		ヨーグルト							
21日 (木)	米パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖 小麦	マーガリン	食塩	708 2.4
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と玉ねぎのトマト煮	鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	油 豆乳バター	こしょう ケチャップ ソース ワイン 食塩 コンソメ パプリカ チリパウダー	
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			玉ねぎドレッシング	
	白菜のコンソメスープ	鶏肉		にんじん	にんにく 白菜 玉ねぎ 枝豆		油	コンソメ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
22日 (金)	金芽米ご飯					米 麦		730 1.9	
	牛乳		牛乳						
	めばるの竜田揚げ	めばる			しょうが	でん粉	油		しょうゆ
	のり酢あえ	まぐろ油漬け	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖			しょうゆ 酢
	豚汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	じゃが芋	油		
25日 (月)	金芽米ご飯					米 麦		719 2.5	
	牛乳		牛乳						
	ビビンバの具 (豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油		酒 みりん しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン
	ビビンバの具 (ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま		酢 しょうゆ
	わかめスープ	鶏肉 生揚げ なんと	わかめ	にんじん 小松菜	白菜 干しいたけ		油 ごま ごま油		中華スープ がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう
26日 (火)	金芽米ご飯					米 麦		792 2.3	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油		酒 しょうゆ みりん
	キャベツともやしのおかかあえ	かつお節	かつお骨	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖			しょうゆ 酢 食塩
	大根のみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	小松菜	大根 白菜 ねぎ しいたけ	じゃが芋			
27日 (水)	金芽米ご飯					米 麦		723 2.7	
	牛乳		牛乳						
	肉団子 (3)	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉 水あめ	油		しょうゆ みりん 食塩 酢
	きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ かつお節		にんじん	ごぼう こんにゃく	三温糖	ごま 油		しょうゆ 酒 みりん
	白菜とわかめのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	わかめ かたくちいわし	にんじん	白菜 大根 ねぎ 干しいたけ				
28日 (木)	金芽米ご飯					米 麦		702 2.9	
	牛乳		牛乳						
	焼き餃子 (3)	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉 もち米粉	豚脂 油 ごま油		オイスターソース 酒 食塩 しょうゆ
	白菜ときくらげのサラダ ドレッシング		しらす干し	にんじん	白菜 きゅうり きくらげ	水あめ 砂糖	油		食塩 中華ドレッシング
	春雨スープ	鶏肉 なんと		にんじん	大根 玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ	春雨	油 ごま油		食塩 しょうゆ がらスープ 中華スープ

5月のテーマ

懐かしの人気給食



市制施行20周年記念献立は、子どもたちに給食を通じて楽しみながら、市について学んでもらえるよう毎月、市の歴史や特産品等のテーマに沿った献立を企画し、普段より特別感のある給食を提供します

29日 (金)	一市制施行20周年記念献立ー チーズパン		脱脂粉乳 チーズ			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	754 3.2
	牛乳		牛乳						
	えびフライ バックタルタルソース	えび 大豆粉				パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油	食塩 たまご不使用タルタルソース	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし			イタリアンドレッシング	
	ナポリタン	ハム		にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	小麦粉 でん粉	油	ケチャップ ソース 食塩 コンソメ ローレル パジル ナツメグ パセリ	
★冷凍みかん (生)				みかん					

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ キャベツ きゅうり 小松菜 しいたけ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれんそう



みらいんぞう®