# 5月 献立表

令和8年　　今月の献立のねらい ： 栄養バランスを考えて食べよう　　太田市立城西中学校

| 日 | 曜 | 献立 主食 | 飲み物 | おかず など | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 3群 緑黄色 野菜 | 4群 その他の 野菜・果物 | 5群 米・パン・麺 いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | パーカーハウス | 牛乳 | 照焼ハンバーグ<br>彩りコンソメスープ<br>ヨーグルト | 豚肉　鶏肉<br>豆腐 | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん | 玉ねぎ　しめじ<br>キャベツ　枝豆<br>コーン | パン | | 734<br>31.1<br>43.3 |
| 7 | 木 | たけのこご飯<br>(ご飯) | 牛乳 | (たけのこご飯の具)<br>鰆焼西京漬け<br>すまし汁 | 鶏肉　油揚げ<br>さわら　豆腐<br>かまぼこ | 牛乳<br>わかめ | にんじん | たけのこ　枝豆<br>椎茸　**大根**<br>えのき茸　ねぎ | ご飯<br>砂糖 | 油 | 707<br>35.1<br>20.1 |
| 8 | 金 | ブランコッペ<br>黒豆きなこクリーム | 牛乳 | ポークビーンズ<br>こんにゃくサラダ | 豚肉　大豆<br>ツナ | 牛乳 | にんじん<br>トマト<br>ピーマン | 玉ねぎ　**大根**<br>きゅうり | パン　砂糖<br>じゃがいも<br>大豆きなこクリーム | 油<br>ごま油 | 774<br>31.3<br>28.1 |
| 11 | 月 | 麦ご飯 | 牛乳 | チキンカレー<br>ヨーグルトあえ | 鶏肉 | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>トマト | 玉ねぎ　みかん<br>黄桃　パイナップル<br>りんご　プルーン | 麦ごはん<br>じゃがいも | 油 | 818<br>24.5<br>22.2 |
| 12 | 火 | ご飯 | 牛乳 | さばのみぞれ煮<br>ひじきの炒め煮<br>豚汁 | さば　豚肉　豆腐<br>さつま揚げ　大豆<br>油揚げ　みそ | 牛乳<br>ひじき | にんじん | ごぼう　**大根**<br>ねぎ | ご飯<br>じゃがいも<br>砂糖 | 油 | 791<br>34.7<br>29.8 |
| 13 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 豚丼の具<br>ふわふわスープ<br>美生柑 | 豚肉　卵<br>かまぼこ<br>はんぺん | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ　ねぎ<br>美生柑 | ご飯<br>砂糖<br>片栗粉 | 油 | 703<br>33.8<br>19.2 |
| 14 | 木 | そぼろご飯<br>(ご飯) | 牛乳 | (そぼろご飯の具)<br>厚焼き玉子<br>けんちん汁 | 豚肉　大豆<br>豆腐　油揚げ<br>卵 | 牛乳 | にんじん | 枝豆　**大根**<br>ねぎ　ごぼう | ご飯<br>砂糖<br>里芋 | 油<br>ごま油<br>ごま | 749<br>33.0<br>29.1 |
| 15 | 金 | シュガー揚げパン<br>(ツイストパン) | 牛乳 | アスパラ入り野菜のソテー<br>ラビオリスープ | 豚肉　鶏肉<br>ベーコン | 牛乳 | にんじん<br>アスパラガス | キャベツ　コーン<br>たまねぎ　キャベツ<br>大根 | パン　砂糖<br>ラビオリの皮 | 油<br>オリーブ油 | 711<br>24.0<br>21.1 |
| 18 | 月 | ご飯 | 牛乳 | 厚揚げのそぼろに煮<br>いわしのごまみそ煮<br>豆腐とわかめのみそ汁 | 厚揚げ　鶏肉<br>いわし　豆腐<br>みそ | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>グリンピース | 玉ねぎ　コーン<br>**大根**　ねぎ | ご飯<br>砂糖<br>片栗粉 | 油<br>ごま | 748<br>33.2<br>25.1 |
| 19 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 上州メンチ<br>一口きゅうり<br>なめこ汁 | 豚肉　おから<br>豆腐　みそ | 牛乳 | にんじん | **きゅうり**　ねぎ<br>なめこ　**大根**<br>玉ねぎ | ご飯<br>じゃがいも | 油 | 700<br>23.5<br>21.5 |
| 20 | 水 | コッペパン<br>いちごジャム | 牛乳 | 小松菜サラダ<br>クリームスープ | ツナ<br>ベーコン | 牛乳 | にんじん<br>小松菜<br>チンゲン菜 | キャベツ　コーン<br>玉ねぎ | パン　砂糖<br>じゃがいも<br>ジャム | 油 | 705<br>25.4<br>22.9 |
| 21 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 八宝菜<br>フルーツ杏仁 | 豚肉　いか<br>なると | 牛乳 | にんじん<br>チンゲン菜 | 玉ねぎ　椎茸<br>白菜　たけのこ<br>みかん　黄桃　パイナップル | ご飯　砂糖<br>杏仁豆腐<br>片栗粉 | 油<br>ごま油 | 700<br>25.6<br>14.6 |
| 22 | 金 | ココアパン | 牛乳 | 八百屋スパゲティ<br>カラフルサラダ | ベーコン | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>赤ピーマン<br>ピーマン | 玉ねぎ　にんにく　椎茸<br>えのき茸　キャベツ<br>キャベツ　**きゅうり**　コーン | パン<br>スパゲティ | 油<br>バター<br>ドレッシング | 743<br>27.9<br>23.3 |
| 25 | 月 | キムタクご飯<br>(ご飯) | 牛乳 | (キムタクご飯の具)<br>揚げぎょうざ<br>わかめスープ | 豚肉<br>豆腐 | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>にら | 大根　ねぎ<br>白菜　えのき茸 | ご飯<br>砂糖<br>ぎょうざの皮 | ごま油<br>ごま | 701<br>23.8<br>24.5 |
| 26 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ハヤシライス<br>ごぼうサラダ<br>小玉すいか | 豚肉 | 牛乳 | にんじん<br>トマト | たまねぎ　コーン<br>**きゅうり**　しめじ<br>小玉すいか　ごぼう | ご飯<br>じゃがいも | 油<br>ごま | 806<br>24.4<br>25.0 |
| 27 | 水 | 黒食パン | 牛乳 | マスタードポテト<br>ミネストローネ<br>スライスチーズ | ベーコン<br>ウインナー<br>大豆 | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>トマト | たまねぎ　コーン<br>キャベツ　セロリ<br>玉ねぎ　コーン | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ | オリーブ油<br>油 | 701<br>24.6<br>21.9 |
| 28 | 木 | ご飯<br>のりふりかけ | 牛乳 | 関東煮<br>しらたきのごまあえ | 鶏肉<br>ちくわ<br>さつま揚げ | 牛乳 | にんじん<br>ほうれん草 | **大根**　椎茸<br>キャベツ | ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも | ごま | 703<br>30.9<br>13.4 |
| 29 | 金 | ゆめロール | 牛乳 | 信田煮<br>きんぴらごぼう<br>五目うどん | すけとうだら<br>さつま揚げ<br>豚肉　油揚げ | 牛乳<br>ひじき | にんじん | **大根**　椎茸　ねぎ<br>キャベツ　ごぼう<br>ほうれん草 | パン<br>うどん<br>砂糖 | 油<br>ごま油<br>ごま | 818<br>32.6<br>26.9 |

**※都合により献立を変更する場合がありますので、予め御了承下さい。**
**※中学生の給食費は無償です。**

## 一口メモ

**朝ご飯を食べよう**

新年度がはじまって1ヶ月がたち、今年度の学校生活にも慣れてきたころですね。一方で、疲れが出やすい時期でもあります。5月は気温が上がる日も増え、体力を消費しやすくなります。睡眠や食事をしっかりとり、体調を整えながら過ごしましょう。

特に、朝食は一日の生活のリズムを整える大切な役割があります。朝ご飯をしっかり食べ元気に登校しましょう。

**「旬」の食べ物**

今月の旬の食材は、新たまねぎ、新じゃがいも、アスパラガス、美生柑(みしょうかん)小玉すいかです。旬の食材を知り、季節を楽しみましょう。

**今月の地場産物**

大根、きゅうり
石井正実さん

使用日は、材料名が太字になっています。