令和8年　**５月献立表**　太田市立藪塚本町中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	体の組織を作る食品群 1群.魚・肉・卵・豆・豆製品	2群.牛乳・乳製品・小魚・海藻	体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる食品群 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	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ　りんご にんにく　キャベツ コーン　きゅうり	ごはん　麦 じゃがいも こんにゃく	油 ルウ ドレッシング	716 23.4 19.2
4	月	**みどりの日**									
5	火	**こどもの日**									
6	水	**振替休日**									
7	木	ココアパン	牛乳	八百屋スパゲッティ チーズサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく　玉ねぎ キャベツ　しめじ きゅうり　コーン	パン スパゲッティ	バター ドレッシング	746 29.2 23.5
8	金	端午の節句献立 たけのこごはん	牛乳	(たけのこご飯の具) いわしのサクサク揚げ(ソース) すまし汁 柏餅	鶏肉　豆腐 いわし 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば ほうれん草	たけのこ 枝豆　しいたけ 大根	ごはん 砂糖 柏餅	油	783 28.0 26.2
11	月	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ 枝豆	ごはん　砂糖 じゃがいも しらたき	油	713 29.3 18.6
12	火	食パン レーズンクリーム	牛乳	ジャーマンポテト 押し麦のミネストローネ	ウインナー ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ　キャベツ セロリ にんにく	パン　麦 じゃがいも レーズンクリーム	油 バター	700 25.1 25.2
13	水	ごはん	牛乳	アジフライ(ソース) ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	アジ　みそ ちくわ　ひじき 大豆　豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 玉ねぎ えのき	ごはん　砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま	773 31.0 28.5
14	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	にら入り焼きそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	ごぼう　コーン キャベツ　もやし 大根　きゅうり	パン 焼きそば いちごジャム	油	835 28.4 26.9
15	金	ビビンバ	牛乳	(ビビンバの具)肉みそ (ビビンバの具)ナムル サンラータンスープ	豚肉　大豆 みそ　豆腐 卵　かまぼこ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ　しいたけ 生姜　にんにく きゅうり　もやし	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	729 34.3 23.7
18	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え 鶏団子汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ　にんにく きゅうり　生姜　大根 玉ねぎ　もやし　ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま	701 33.2 20.2
19	火	横切り丸パン	牛乳	ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ クラムチャウダー	豚肉　鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト　パセリ	枝豆　キャベツ　しめじ 玉ねぎ　マッシュルーム きゅうり　コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター ルウ	828 36.3 30.7
20	水	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソース) きんぴらごぼう あさりのみそ汁	ホキ　豆腐 さつま揚げ あさり　みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん　パン粉 じゃがいも　砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	717 26.1 18.6
21	木	ごはん	牛乳	しゅうまい　２個 中華野菜炒め トック入りわかめスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	生姜　にんにく　もやし 白菜　たけのこ　えのき エリンギ　しいたけ	ごはん　片栗粉 しゅうまいの皮 トック　砂糖	油 ごま油 ごま	727 29.6 18.9
22	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり マッシュルーム　生姜　コーン グリンピース　にんにく	ごはん じゃがいも マカロニ	油 ルウ ノンエッグマヨネーズ	753 23.4 25.6
25	月	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 切り干し大根のスタミナ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	さば　みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	切り干し大根　生姜 にんにく　玉ねぎ ねぎ　えのき	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	749 31.9 26.3
26	火	黒パン	牛乳	煮込みカレーうどん オムレツ ブロッコリーのごま和え	鶏肉　みそ 卵　油揚げ なると	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	玉ねぎ　キャベツ しいたけ ねぎ	パン うどん 砂糖	油 ルウ ごま	723 30.8 22.9
27	水	コーンピラフ	牛乳	(コーンピラフの具) チキンナゲット　２個 ABCスープ	ウインナー 鶏肉　ベーコン うずらの卵	牛乳	にんじん パセリ	コーン　にんにく 玉ねぎ　キャベツ 枝豆	ごはん マカロニ じゃがいも	油 バター	717 25.8 29.2
28	木	コッペパン	牛乳	白いんげん豆のポタージュ ツナサラダ 小玉すいか	鶏肉 ツナ いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	枝豆　きゅうり 玉ねぎ　コーン キャベツ　すいか	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	727 28.9 27.1
29	金	こんにゃくの日献立 ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しらたきサラダ 味付き小魚	豚肉　鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 小魚	にんじん にら	生姜　にんにく しいたけ　きゅうり ねぎ　キャベツ	ごはん　砂糖 片栗粉 しらたき	油 ごま油 ごま	700 28.8 20.8

一口メモ

端午の節句

５月５日は端午の節句です。鯉のぼりや兜を飾って男の子の健やかな成長を祈ります。スクスクと育ってほしいという願いを込めたたけのこご飯と、縁起が良いとされる柏餅を給食で提供します。

藪塚の小玉すいか

小玉すいかといえば藪塚！といわれるほど、藪塚地区では高品質なすいかが生産されています。毎年、給食でも旬のこの時期に提供しています。皮が薄くて甘みが強いのが特徴です。

○印の食材は藪塚産を予定しています。生産者は下記のとおりです。

小玉すいか
ＪＡ太田

にら
諸星農園さん

ほうれん草
町田野菜園さん

ねぎ・大根
加藤直哉さん