

令和8年度 5月 献立表 中学校

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

給食サイト▲△
毎日更新中!

金	
1	680kcal
たけのこごはん	
すまし汁	
ぶりのカレー 竜田	
チンゲン菜の	
おかか和え	
<small>ぶたにく、油あげ、とうふ、わかめ、かつお、こんぶ、ぶり、かつおぶし こめ、砂糖、ごま油、片栗粉、油</small>	

	月	火	水	木	金	
こんだて	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 824kcal	8 767kcal	
	<p>中学生平均</p> <p>エネルギー：769 kcal</p> <p>たんぱく質：30.2 g</p> <p>脂質：24.3 g</p> <p>カルシウム：363 mg</p> <p>食塩：2.7 g</p>		<p>厚沢部町食材</p> <p>お米・じゃがいも</p> <p>きくらげ・まいたけ</p> <p>乙部町食材</p> <p>いちご</p>	<p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>白身魚フライ</p> <p>ひじきの炒め煮</p>	<p>ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>大学芋</p>	
	あか	とうふ、湯揚げ、こんぶ、かつお、とりにく、ツナ	ぶたにく、なると、みそ、ベーコン	つくね、いわしの生姜煮、ぶたにく、えだまめ	ぶたにく、だいたず、チキンナゲット、ハム	ぶたにく、わかめ、とうふ
	き	こめ、こんにやく、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま	ラーメン、油、コーン、ラーメンスープの素、バター、砂糖、ごま	こめ、油、じゃがいも、しらたき	ナン、油、小麦粉、パーム油、ココア、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、さつまいも
	みどり	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	キャベツ、にんじん、ねぎ、ごまつな、もやし、いちご	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、まいたけ、しいたけ	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、きゅうり	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ
こんだて	11 748kcal	12 684kcal	13 770kcal	14 835kcal	15 853kcal	
	<p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>和風ツナサラダ</p>	<p>札幌みそラーメン</p> <p>小松菜と</p> <p>ベーコンのサラダ</p> <p>いちご</p>	<p>ごはん</p> <p>肉団子汁</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>塩じゃが</p>	<p>ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>チキンナゲット</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>豚ミックス丼</p> <p>(むぎごはん)</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>オレンジ</p>	
	あか	とうふ、湯揚げ、こんぶ、かつお、とりにく、ツナ	ぶたにく、なると、みそ、ベーコン	つくね、いわしの生姜煮、ぶたにく、えだまめ	ぶたにく、だいたず、チキンナゲット、ハム	ぶたにく、生あげ、わかめ、かつお、こんぶ、みそ
	き	こめ、こんにやく、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま	ラーメン、油、コーン、ラーメンスープの素、バター、砂糖、ごま	こめ、油、じゃがいも、しらたき	ナン、油、小麦粉、パーム油、ココア、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも
	みどり	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	キャベツ、にんじん、ねぎ、ごまつな、もやし、いちご	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、まいたけ、しいたけ	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、オレンジ
こんだて	18 816kcal	19 757kcal	20 711kcal	21 742kcal	22 883kcal	
	<p>ごはん</p> <p>卵スープ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>チャブチェ</p>	<p>クリームスパゲティ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ベビーパイン</p>	<p>とりめし</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>ほっけフライ</p> <p>ほうれん草のお浸し</p>	<p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>チンジャオロース</p>	<p>ポークカレー</p> <p>(むぎごはん)</p> <p>和風サラダ</p> <p>りんご</p>	
	あか	たまご、とうふ、鶏のからあげ、ぶたにく	ベーコン、豆乳、牛乳、みそ、ツナ	とりもも、とりむね、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、ほっけフライ、かつおぶし	わかめ、ぎょうざ、ぶたにく	ぶたにく、白花生、牛乳、じゃこ
	き	こめ、はるさめ、油、ごま油	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、砂糖、油	こめ、砂糖、油	こめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、香辛、豚フレーク、パーム油、砂糖、ごま油、ごま
	みどり	キャベツ、きくらげ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ピーマン	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ブロッコリー、セロリ、パイン	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、はくさい	ねぎ、だいこん、もやし、たけのこ、ピーマン	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり
こんだて	25	26 685kcal	27 774kcal	28 709kcal	29 774kcal	
	<p>体育祭</p> <p>振替休日</p>	<p>五目うどん</p> <p>青のりポテト</p> <p>フルーツミックス</p>	<p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>春雨中華サラダ</p>	<p>ソフトフランスパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>ごはん</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>さばのソース焼き</p> <p>キャベツの</p> <p>塩昆布和え</p>	
	あか	とりもも、油あげ、あおのり	とりもも、油あげ、あおのり	とりむね、とうふ、みそ、こんぶ、かつお、さけ、ヨーグルト	ウインナー、えだまめ、だいたず、ベーコン、チーズ、ヨーグルト	とうふ、油あげ、みそ、さば、こんぶ
	き	うどん、砂糖、じゃがいも、油	こめ、さつまいも、こんにやく、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま	こめ、さつまいも、こんにやく、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま	油、砂糖、マカロニ、コーン、小麦粉、バター、ぎょうざの皮、ごまドレッシング	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油
	みどり	しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、みかん、もも、バナナ	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ブロッコリー、セロリ、パイン	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きゅうり、もやし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり	こまつな、キャベツ、きゅうり

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
★塩分量はめ類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。