

令和8年度

5月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター  
小鹿野中学校

日 曜	献立名			献立名	血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	1食分 kcal	たんば くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜						
1 金	菜めし		肉じゃが たまご焼き 大根じゃこサラダ	牛乳 豚肉 たまご じゃこ カツオブシ	にんじん 玉ねぎ 白滝 いんげん 大根 きゅうり コーン 大根菜	米 油 さとう じゃが芋 油 和風ドレッシング	614 748	26.5 32.1	
7 木	塩味ピラフ		メンチカツ コンビネーションサラダ クリームソーダ風ゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ハム チーズ 豆乳	にんじん 玉ねぎ パセリ レタス キャベツ コーン メロン	米 油 マーガリン 小麦粉 パン粉 さとう	632 755	22.8 26.9	
8 金	地粉うどん		肉うどん汁 抹茶チョコ蒸しパン おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ なると 豆乳 カツオブシ	にんじん しめじ 長ネギ 納豆 キャベツ 小松菜	うどん ケーキックス(小麦粉) 油 さとう チョコレート	602 745	23.6 28.9	
11 月	麦ごはん		チキンカレー もやし中華和え アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ コンカヨカ きゅうり もやし アセロラ	米 大麦 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	609 743	23.9 28.5	
12 火	ごはん		キャベツのみそ汁 鶏肉の塩唐揚げ 五目じしき	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき 豚肉 さつま揚げ	にんじん キャベツ 玉ねぎ コンカヨカ こんにゃく えだまめ	米 片栗粉 油 さとう ごま油	618 743	28.9 34.3	
13 水	食パン		スパゲッティナポリタン 春野菜サラダ カスタードクリーム	牛乳 ハム ツナ	にんじん 玉ねぎ ピーマン コンカ キャベツ アスパラガス コーン トマト	パン スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	606 774	24.1 29.6	
14 木	ごはん		豆腐とわかめのスープ チンジャオロースー パオズ(2こ)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 わかめ	にんじん コーン 長ネギ 竹の子 玉ねぎ ピーマン コンカ	米 油 ごま油 さとう 片栗粉 小麦粉 パン粉	592 735	28.0 34.7	
15 金	こぎつねすし		さんまの揚げ煮 磯か和え オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ さんま のり	にんじん ごぼう いんげん ヨカ ほうれん草 白菜 もやし オレンジ	米 油 さとう でんぶん ごま	593 731	22.9 28.0	
18 月	ごはん ふりかけ(おかか)		じゃが芋のみそ汁 ハンバーグ 照り焼きソース 炒り卵とキャベツのサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 豚肉 たまご	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	米 じゃが芋 油 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	654 807	24.6 29.5	
19 火	カレーピラフ		白身魚フライ スタミナサラダ 米粉のいちごクレープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー たら 豚肉 豆乳 大豆粉	にんじん 玉ねぎ コーン レタス きゅうり キャベツ いちご レモン汁	米 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油 米粉	624 787	22.7 29.3	
20 水	ココア揚げパン		春雨スープ 肉団子(3こ) コーンポテト	牛乳 鶏肉	にんじん キャベツ ヨカ チンゲンサイ トマト コーン パセリ	パン ミルクココア 油 春雨 ごま油 さとう パン粉 じゃが芋 マーガリン	579 786	22.9 30.0	
21 木	わかめごはん		ニラ玉汁 チキンチキンごぼう からし和え	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉 わかめ	にんじん えのき ニラ ごぼう えだまめ ヨカ 小松菜 もやし	米 ごま油 片栗粉 油 さとう	609 752	25.9 32.0	
22 金	ちゅうかめん		ちゃんぽんめん汁 お好み焼き ささみ和え	牛乳 豚肉 いか かまぼこ カツオブシ ささみ	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ コンカヨカ きゅうり コーン	ちゅうかめん 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう ごま	602 737	26.4 33.0	
25 月	麦ごはん		ハヤシシチュー 春雨サラダ 小魚	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム いわし	にんじん 玉ねぎ セロリー コンカヨカ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 油 春雨 ごま油 さとう ごま	607 749	25.6 30.4	
26 火	豚肉と竹の子 の混ぜご飯		カツオカツ ごま和え シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ みそ カツオ	にんじん 竹の子 グリンピース 玉ねぎ キャベツ 小松菜 シークワーサー	米 さとう 油 ごま油 小麦粉 パン粉 すりごま ねりごま	611 765	22.0 27.2	
27 水	はちみつパン		枝豆の豆乳スープ 鮭の米パン粉焼き ツナコーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 鮭 ツナ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	パン じゃが芋 片栗粉 米パン粉 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 イタリアンドレッシング	627 773	28.1 33.4	
28 木	ごはん		なすのみそ汁 豚肉のみそ炒め マカロニサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ハム	にんじん なす 長ネギ 玉ねぎ キャベツ ヨカ きゅうり コーン	米 さとう 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	615 752	26.3 31.9	
29 金	ごはん		マーボー豆腐 揚げ餃子(2こ) のり酢和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ のり ツナ	にんじん 玉ねぎ 長ネギ 納豆 コンカヨカ キャベツ ほうれん草 もやし	米 油 片栗粉 ごま油 小麦粉 さとう	649 780	27.9 33.3	

\*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

