令和 ８年　５月分　　**給食予定献立表**

蓮田市（〇〇中学校）

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	金	子どもの献立の日	【乳】	すくすくたけのこピラフ 【乳】	米　米粒麦　油　バター	ハム	玉ねぎ　たけのこ　にんじん	塩　こしょう　コンソメ	849	35.6
				ABCスープ 【小麦】	じゃがいも　マカロニ	鶏肉　大豆	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　小松菜	スープストック　塩　こしょう		
				こいのぼりハンバーグ	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ　ソース		
				もやしときゅうりのサラダ			もやし　きゅうり　にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）		
			【乳】	ととやき（チョコ） 【卵　乳　小麦】	ととやき（チョコ）					
7	木		【乳】	焼きそば 【小麦】	中華めん　油	豚肉　青のり	玉ねぎ　にんじん　キャベツ	酒　しょうゆ　ソース　塩　こしょう	808	33.3
				フランクフルト		フランクフルト				
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆　小松菜　もやし　にんじん	ドレッシング（ごまクリーミー）		
			【乳】	はちみつパン 【小麦】	はちみつパン					
8	金		【乳】	ポークカレー 麦ごはん	米　米粒麦				824	32.3
				ポークカレー カレールウ 【乳　小麦】	油　じゃがいも　カレールウ	豚肉　脱脂粉乳	にんにく　生姜　玉ねぎ　にんじん	トマトピューレ　ソース		
				鶏肉のバジル焼き	オリーブ油	鶏肉	にんにく	バジル　塩　こしょう　酒		
			【乳】	こんにゃくサラダ			こんにゃく　小松菜　にんじん	ドレッシング（バンバンジー）		
11	月		【乳】	中華丼 ごはん	米				819	31.3
				中華丼の具 【卵　えび】	油　片栗粉	豚肉　えび　うずら卵	生姜　長ねぎ　干しいたけ　にんじん チンゲン菜　キャベツ	酒　中華スープの素　しょうゆ　塩 こしょう		
				にらまんじゅう 【小麦】		にらまんじゅう				
			【乳】	春雨サラダ	春雨　砂糖		小松菜　にんじん　とうもろこし	しょうゆ　ごま油　酢		
12	火	はすぴぃレシピ	【乳】	きな粉揚げパン 【小麦】	油　コッペパン　砂糖	きな粉			899	36.6
				チリコンカン	油　じゃがいも　砂糖	豚肉　ひよこ豆 レッドキドニー	にんにく　にんじん　玉ねぎ	スープストック　トマトピューレ ケチャップ　パプリカ　塩		
			【乳】	豆苗とツナのサラダ		ツナ	もやし　**豆苗**　キャベツ　玉ねぎ	ドレッシング（ごましょうゆ）		
13	水		【乳】	ごはん	米				814	34.9
				豚汁	油　じゃがいも	豚肉　油揚げ　豆腐　みそ	ごぼう　にんじん　大根　こんにゃく　長ねぎ	混合削り節		
				あじフライ 【小麦】	油	あじフライ		ソース		
			【乳】	野菜炒め	油	ベーコン	にんじん　キャベツ　チンゲン菜	コンソメ　塩　こしょう		
14	木		【乳】	ごはん	米				828	33.0
				鶏肉とたけのこの土佐煮	油　砂糖	鶏肉　油揚げ さつま揚げ　かつお節	にんじん　たけのこ　こんにゃく　干しいたけ さやいんげん	みりん　しょうゆ　酒		
				厚焼き卵 【卵　小麦】		厚焼き卵				
			【乳】	ポテトサラダ	じゃがいも　マヨネーズ（ソフトタイプ）		にんじん　とうもろこし　えだ豆	塩　こしょう		
15	金		【乳】	ごはん	米				808	33.4
				トックスープ	トック　ごま油	豚肉	にんじん　大根　小松菜　長ねぎ　しめじ	チキンガラ　塩　しょうゆ　酒		
				厚揚げのチーズタッカルビ 【乳】	砂糖　油　ごま油	鶏肉　厚揚げ　チーズ	生姜　にんにく　キャベツ　玉ねぎ　長ねぎ	酒　しょうゆ　みりん　コチュジャン　塩		
				もやしと小松菜のナムル	ごま油　砂糖		もやし　にんじん　小松菜　長ねぎ	酢　しょうゆ　塩		
			【乳】	ヨーグルト 【乳】		ヨーグルト				
18	月		【乳】	ごはん	米				840	33.5
				じゃがいものそぼろ煮	油　じゃがいも　砂糖　片栗粉	豚肉　厚揚げ	にんじん　こんにゃく　玉ねぎ　えだ豆	混合削り節　しょうゆ　酒　みりん		
				さばの塩こうじ焼き		さば		塩こうじ　こしょう		
			【乳】	磯香あえ		のり	小松菜　キャベツ　にんじん	しょうゆ　みりん　混合削り節		
19	火		【乳】	チキンライス	米　油	鶏肉	玉ねぎ　ピーマン	塩　コンソメ　パプリカ　トマトピューレ こしょう	818	31.0
				ジュリエンヌスープ	油　じゃがいも	ベーコン	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　えのきたけ ほうれん草	コンソメ　塩　しょうゆ		
				えびとアスパラのグラタン 【乳　小麦　えび】	マカロニ　油　小麦粉	えび　ハム　バター 牛乳　チーズ	玉ねぎ　アスパラガス	コンソメ　塩　こしょう		
			【乳】	大根サラダ			大根　にんじん　きゅうり	ドレッシング（ごまクリーミー）		
20	水		【乳】	ごはん	米				816	36.0
				ワンタンスープ 【小麦】	油	鶏肉　肉入りワンタン なると	にんじん　もやし　長ねぎ	中華スープの素　しょうゆ　塩　こしょう		
				酢豚	油　片栗粉　じゃがいも　砂糖	豚肉	生姜　ピーマン　にんじん　たけのこ　玉ねぎ	しょうゆ　酒　酢　ケチャップ		
			【乳】	海藻サラダ		海藻	にんじん　キャベツ	ドレッシング（ナムル）		
21	木		【乳】	鶏南蛮うどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん				850	34.8
				鶏南蛮うどん汁	砂糖	鶏肉	にんじん　しめじ　長ねぎ　小松菜	混合削り節　しょうゆ　酒　一味唐辛子		
				ちくわの天ぷら 【小麦】	油　小麦粉	ちくわ		塩		
				ウインナーの天ぷら 【小麦】	油　小麦粉	ウインナー				
			【乳】	もやしのごま酢あえ	砂糖　ごま		もやし　にんじん　きゅうり	酢　しょうゆ		
22	金		【乳】	ごはん	米				807	33.2
				トーフのスープロワイヤル	油　片栗粉	鶏肉　豆腐	玉ねぎ　にんじん　大根　しめじ　セロリ	チキンガラ　コンソメ　塩　しょうゆ　こしょう		
				ポークソテーシャリアピンソース	はちみつ	豚肉	玉ねぎ　にんにく	塩　こしょう　酒　みりん　酢　しょうゆ		
				ジャーマンポテト	じゃがいも　油	フランクフルト	玉ねぎ　パセリ	酢　塩　こしょう		
25	月	静岡県郷土料理	【乳】	さくらごはん	米			しょうゆ　酒	800	31.8
				みそけんちん汁	油　じゃがいも	油揚げ　豆腐　みそ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　長ねぎ	混合削り節		
				鶏肉のお茶フリッター 【小麦】	油　小麦粉　片栗粉	鶏肉	にんにく	酒　塩　粉茶		
			【乳】	切り干し大根の炒めサラダ	ごま油　砂糖	ちりめんじゃこ	切り干し大根　にんじん　キャベツ　小松菜	しょうゆ　塩		
26	火		【乳】	二色そぼろ丼 ごはん	米				863	32.9
				鶏そぼろ	砂糖	鶏肉	生姜	酒　しょうゆ　みりん		
				卵そぼろ 【卵】		卵そぼろ				
				沢煮椀		豚肉　かまぼこ	ごぼう　にんじん　大根　小松菜	混合削り節　しょうゆ　塩　こしょう		
			【乳】	パイナップルケーキ 【小麦】	油　砂糖　はちみつ　小麦粉	豆乳　おから	パイナップル　にんじん	ベーキングパウダー		
27	水		【乳】	ごはん	米				846	32.2
				サンラータン 【卵】	ごま油　片栗粉	鶏肉　鶏卵	長ねぎ　にんじん　生姜　きくらげ にんじん　もやし	中華スープの素　酒　塩　こしょう しょうゆ　酢　トウバンジャン		
				油淋魚（ユーリンユイ）	片栗粉　油　砂糖　ごま油	さごし	長ねぎ　にんじん　生姜	酒　塩　しょうゆ　酢		
			【乳】	ビーフンソテー	油　ビーフン　ごま油	ベーコン	にんじん　キャベツ　チンゲン菜	中華スープの素　塩　こしょう　しょうゆ		
28	木		【乳】	ナン 【小麦】	ナン				865	38.1
				キーマカレー 【小麦】	油　カレールウ	豚肉	にんじん　生姜　玉ねぎ　にんじん	ケチャップ　カレー粉　塩　こしょう ソース　コンソメ		
				ツナとポテトのチーズ焼き 【乳】	じゃがいも　油	ツナ　チーズ	玉ねぎ	塩　こしょう		
			【乳】	キャベツとコーンのサラダ			キャベツ　とうもろこし　小松菜	ドレッシング（ごまクリーミー）		
29	金		【乳】	ごはん	米				811	39.7
				厚揚げと野菜の煮物	油　じゃがいも　砂糖	鶏肉　厚揚げ	玉ねぎ　にんじん　しらたき　さやいんげん	混合削り節　しょうゆ　みりん		
				豚肉のもろみ焼き	砂糖	豚肉　みそ		みりん　しょうゆ　ソース		
			【乳】	かんぴょうのごまあえ	砂糖　ごま		かんぴょう　小松菜　もやし　にんじん	しょうゆ		

平均栄養量		831	34.1
学校給食摂取基準	１２～１４歳	830	34.0

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について
- 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務８品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
- コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
- 調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすぴぃ

※豆苗は「蓮田産」です。

２５日　～　静岡県の郷土料理　～

さくらごはん

「さくらごはん」とは醤油、酒、塩のみで炊いたご飯。炊きあがった時の色が、薄い桜色に見えるのが由来といわれています。

＊材料＊　小学生中学年１人分

米 …７０ｇ　しょうゆ …４ｇ　酒 …２ｇ

＊作り方＊

炊飯器に、研いだ米と、分量の水・調味料を入れて炊く。

～　静岡県で有名なお茶をつかった料理　～

鶏肉のお茶フリッター

風味豊かなお茶の葉を衣に混ぜて揚げた鶏肉料理です。日本の茶所として有名な静岡県のお茶の葉をつかいました。

＊材料＊　小学生中学年１人分

鶏肉切り身…５０ｇ　酒…　１ｇ　塩…0.2ｇ　にんにく…0.2ｇ　小麦粉…３ｇ　片栗粉…３ｇ　粉茶…0.1ｇ　揚げ油…適量

＊作り方＊

①鶏肉を、酒・塩・にんにくで３０分くらい漬け込む。

②小麦粉・片栗粉・粉茶を合わせ、水を加えてフリッターの衣をつくる。（混ぜすぎない）

③鍋に、油を熱し、下味をつけた鶏肉の汁気を切って、衣を付けて、カラっと揚げる。