

令和8年5月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標
給食時間を楽しもう

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
「八十八夜」給食								
1	金	茶飯		すまし汁 きびなごフライ 土佐和え かしわもち	精米 精麦(ぶちまる君) 油 砂糖(三温) かしわもち	普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 きびなごフライ 削り節 こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	729 25.9
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	ごはん		あおさのみそ汁 さばの生姜煮 かにかま和え	米 ごま 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 あげ さばの生姜煮 かにかま あおさ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし	729 29.3
味の旅「天草めぐり」 龍ヶ岳								
8	金	ガーリックトースト		汁ピーファン ちりめんサラダ	食パン バター ピーファン 砂糖(三温) オリーブ油	ちりめん 豚肉 かまぼこ 普通牛乳(飲用) チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ きゅうり	643 23.4
11	月	ごはん みかん果汁		新じゃがのそぼろ煮 ごまネーズ和え 手作りふりかけ	米 じゃがいも 油 砂糖(三温) ごま	普通牛乳(飲用) 豚肉 生揚げ 蒸し挽き割り大豆 かつお節 ちくわ 青のり	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン いんげん	795 26.8
12	火	ごはん		豆乳みそ汁 切干大根の炒め煮 いわしのおかか煮	米 砂糖(三温) ごま	普通牛乳(飲用) 豆腐 あげ 煮干し さつまあげ 豆乳 いわしのおかか煮 みそ	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ いんげん	787 31.4
13	水	丸パン		コーンポタージュ トマトオムレツ フレンチサラダ	丸パン じゃがいも 砂糖(三温) オリーブ油	普通牛乳(飲用) 牛乳 Caたっぷりお肉 ハム	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ ほうれんそう きゅうり	730 25.5
14	木	振替休業日						
ふるさとくまさんデー 水俣・芦北								
15	金	米粉パン		水俣ちゃんぽん サラ玉ドレッシング和え 春巻き	コッペパン 油 カニ・パゲ ッイ(乾) 砂糖(三温) 春巻き	普通牛乳(飲用) ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ きゅうり	734 26.1
体育大会応援給食								
16	土	勝つ!カレーライス		トマトサラダ	米 油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳(飲用) 鶏肉 ローストンカツ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マンゴーチャツネ トマトレタス たまねぎ きゅうり	854 25.8
18	月	振替休業日						
19	火	お弁当の日						
20	水	ココアパン		ばりばり焼きそば 枝豆と大豆のサラダ	ココアパン 焼チャー(炒) 麵 油 澱粉(じゃがいも) 砂糖(三温) オリーブ油	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり 枝豆	806 29.9
21	木	ごはん		もすくの酸辣湯(サンラータン) 回鍋肉 レモンゼリー	米 ごま油 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 もすく 豚肉	もやし しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツピーマン たけのこ レモンゼリー	722 25.7
22	金	セルフドッグ		オニオンスープ ポテトサラダ	コッペパンカット 砂糖(三温) マカロニ(シェル) じゃがいも	スティックドック ハム 普通牛乳(飲用)	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり	705 25.0
25	月	麦ごはん		かぼちゃの味噌汁 厚揚げの卵とじ	米 精麦(ぶちまる君) 油 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 煮干し 卵 鶏肉 生揚げ わかめ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん グリンピース しいたけ	809 28.9
26	火	ごはん		中華五目スープ レパーマリアナソース	米 ごま油 小麦粉 澱粉 じゃがいも 油 砂糖	普通牛乳(飲用) 豆腐 かまぼこ 鶏肉 国産鶏レバー 竜田揚げ	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ 水煮 きくらげ ねぎ	780 26.8
27	水	人参パン		わかめうどん ごま和え	人参パン うどん ごま 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 鶏肉 かまぼこ あげ かつお節 わかめ 出し昆布	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ほうれんそう	629 25.5
28	木	ごはん		まごわやさしいみそ汁 塩サバ キャベツのおかかあえ	米 じゃがいも ごま 砂糖	普通牛乳(飲用) あげ 豆腐 煮干し わかめ みそ さば かつお節	だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	792 35.0
29	金	きなこ蒸しパン		春雨の担々スープ オーロラサラダ	ホームケーキミックス 黄粉 春雨 小麦粉 バター 油 砂糖(三温)	牛乳 普通牛乳(飲用) 豚肉 蒸し挽き割り大豆	たまねぎ ねぎ にんにく もやし しょうが にんじん きくらげ	741 27.7

※献立や使用食材は都合により変更になる場合があります。

※11日(月)～16日(土)はみかん果汁の提供をします！