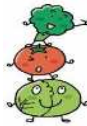




毎月19日は
「食育の日」
～お家でごはんの日～



献立予定表

(中学校)



2026年 5月分



18回

豊明市立学校給食センター

| 日 | 曜 | はし | 献立名 | 主な材料名 | | (赤) 主に体の組織をつくる | | (緑) 主に体の調子を整える | | (黄) 主にエネルギーになる | |
|----|---|----|--------------------------------|-----------------|--------------|----------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|----|
| | | | | 献立名 | 献立名 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| | | | | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 1 | 金 | ○ | 麦ごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | | 米 麦 | |
| | | | ミートかぼちゃフライ | ぶた肉 | | | かぼちゃ | | さとう パン粉 小麦粉 でんぷん | 油 | |
| | | | ごまあえ | | | | ほうれんそう にんじん | キャベツ もやし | さとう | 白いりごま | |
| | | | ぶた汁 | ぶた肉 とうふ 油揚げ 赤みそ | | | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ | | | |
| | | | ★ミニかしわもち | | | | | | | つぶあん 米粉 さとう でんぷん | 油 |
| 7 | 木 | ○ | 白ごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | 米 | | |
| | | | とり肉の照り焼き | とり肉 | | | | | さとう でんぷん | | |
| | | | 切干大根のサラダ | | | わかめ | にんじん | 切干大根 きゅうり | | 白いりごま | |
| 8 | 金 | ○ | さわにわん | ぶた肉 とうふ ゆば | | | にんじん みつば | ねぎ えのきたけ | | | |
| | | | レーズンロールパン 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | レーズンロールパン | | |
| | | | あじフライ | あじ | | | | | パン粉 でんぷん | 油 | |
| | | | ピーンズサラダ | 大豆 | | | にんじん | 枝豆 きゅうり | | サウザンドレッシング | |
| 11 | 月 | ○ | ミニストローネ | ベーコン | | | にんじん トマト | 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく | じゃがいも マカロニ | | |
| | | | 麦ごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | | | つくね野菜包み | とり肉 | | | | ごぼう 玉ねぎ れんこん | 里いも でんぷん さとう | | |
| | | | グリーンアスパラガスのアーモンドあえ | | | | グリーンアスパラガス にんじん | もやし | さとう | アーモンド粉 | |
| | | | 新玉ねぎのみそ汁 | とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ | | | | 玉ねぎ ねぎ えのきたけ | | | |
| 12 | 火 | ○ | 白玉うどん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | 白玉うどん | | |
| | | | 肉うどんの汁 | ぶた肉 焼きかまぼこ | | | | 干しいたけ 白菜 ねぎ | | | |
| | | | もちいなり | 油揚げ | | | | | もち粉 さとう でんぷん | | |
| | | | ★ヨーグルト | | | ヨーグルト | 小松菜 にんじん | もやし キャベツ | さとう | 白すりごま 練りごま | |
| 13 | 水 | ○ | 小型ロールパン 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | 小型ロールパン | | |
| | | | 塩焼きそば | ぶた肉 いか | | | にんじん | キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが | 焼きそばめん | 油 | |
| | | | レバー入りつくね(3個) | とり肉 とりレバー | | | | 玉ねぎ | でんぷん 米粉 さとう | 油 | |
| | | | もやしのナムル | | | | 小松菜 にんじん | もやし | さとう | ごま油 白いりごま | |
| 14 | 木 | ○ | ロウカット玄米ごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | 米 ロウカット玄米 | | |
| | | | ポークカレー | ぶた肉 | | | にんじん | 玉ねぎ にんにく りんごピューレ | じゃがいも カレールウ | 油 | |
| | | | オムレツ | たまご | | | | | さとう でんぷん | 油 | |
| | | | ふくじんだレッシング | | | | | キャベツ 福神づけ | さとう | 油 | |
| 15 | 金 | ○ | 麦ごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | | | 鉄火みそ | ぶた肉 大豆 はんぺん 赤みそ | | | にんじん | たけのこ こんにゃく ごぼう | さとう | 油 | |
| | | | いわししょうが煮 | いわし | | | | しょうが | さとう でんぷん | | |
| | | | ゆかりあえ | | | | ゆかり粉 | キャベツ きゅうり | | | |
| 18 | 月 | ○ | 麦ごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | | | たら銀紙巻き | たら みそ | | | | | さとう でんぷん | | |
| | | | 千草あえ | 油揚げ | | | ほうれんそう にんじん | キャベツ もやし | さとう | 油 | |
| | | | おじゃかもち汁 | とり肉 | | | にんじん | 白菜 ねぎ | じゃがいも でんぷん | | |
| 19 | 火 | ○ | ミルクロールパン 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | ミルクロールパン | | |
| | | | チキンかつ | とり肉 | | | | | パン粉 小麦粉 米粉 | 油 | |
| | | | グリーンサラダ | | | | | 枝豆 きゅうり キャベツ | | イタリアンドレッシング | |
| | | | えびとコーンのチャウダー | ベーコン むきえび | 調理用牛乳 | パセリ | 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン | じゃがいも 小麦粉 | バター | | |
| 20 | 水 | ○ | 麦ごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | | | じぶ煮 | とり肉 焼きかまぼこ | | | にんじん 小松菜 | 大根 たけのこ こんにゃく | でんぷん さとう | | |
| | | | さばの照り煮 | さば | | | | しょうが | さとう でんぷん | | |
| | | | 塩こんぶあえ | | | | 塩こんぶ | ほうれんそう | 白菜 キャベツ | ごま油 | |
| 21 | 木 | ○ | クロロールパン 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | クロロールパン | | |
| | | | ミートボールのトマト煮 | 牛肉 ぶた肉 とり肉 | | | にんじん ピーマン トマトピューレ | 玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく | でんぷん さとう | 油 ココア | |
| | | | コロッケ | ぶた肉 牛肉 | | | にんじん パセリ | 玉ねぎ | | 油 | |
| | | | ごぼうのサラダ | | | | にんじん | ごぼう きゅうり ホールコーン | | ごまドレッシング | |
| 22 | 金 | ○ | 白ごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | 米 | | |
| | | | はるさめの炒め物 | ぶた肉 | | | チンゲンサイ | 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ | はるさめ | 油 | |
| | | | パンサンスー | | | | にんじん | キャベツ もやし | さとう | ごま油 | |
| | | | わかめスープ | ささみ | わかめ | | | 玉ねぎ ねぎ | でんぷん | ごま油 | |
| 25 | 月 | ○ | たけのこごはん(アルファ化米) 牛乳 | とり肉 油揚げ | | | 飲む牛乳 | にんじん | たけのこ こんにゃく えのきたけ | アルファ化米 アルファ化もち米 さとう | |
| | | | いかメンチフライ | いか たら | | | | キャベツ | でんぷん パン粉 小麦粉 | 油 | |
| | | | すまし汁 | とうふ 焼きかまぼこ | | | みつば | 干しいたけ | | | |
| | | | ソフトめん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | | ソフトめん | |
| 26 | 火 | ○ | カレーソースかけ | ぶた肉 | | | にんじん | 玉ねぎ にんにく りんごピューレ | じゃがいも カレールウ | | |
| | | | コーンサラダ | | | | | ホールコーン キャベツ きゅうり | さとう | 油 | |
| | | | フルーツミックス | | | | | 黄桃シロップづけ バインシロップづけ | | | |
| | | | 白ごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | | 米 | |
| 27 | 水 | ○ | かつおおかけ煮 | かつお かつお節 | | | | しょうが | さとう でんぷん | | |
| | | | 大根の甘酢あえ | | | | にんじん | 大根 きゅうり | さとう | 白いりごま 油 | |
| | | | 親子汁 | とり肉 たまご | | | にんじん みつば | 玉ねぎ | でんぷん | | |
| | | | サンドイッチパンズパン 牛乳 | | | 飲む牛乳 | | | | サンドイッチパンズパン | |
| 28 | 木 | ○ | セルフバーガー(メンチカツ、ゆで野菜、袋入りとんかつソース) | ぶた肉 とり肉 | | | | 玉ねぎ | パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 | 油 | |
| | | | コンソメスープ | ベーコン | | | にんじん | キャベツ きゅうり | | | |
| | | | | | | | にんじん パセリ | 玉ねぎ | | | |
| | | | わかめごはん 牛乳 | | | 飲む牛乳 わかめ | | | | 米 | |
| 29 | 金 | ○ | えびたけのこフライ | えび たら かつお節 | | | | たけのこ 玉ねぎ | でんぷん パン粉 小麦粉 | 油 | |
| | | | おひたし | | | | にんじん みつば | もやし | さとう | | |
| | | | 吉野汁 | とり肉 焼きかまぼこ | | | | 大根 しょうが ねぎ | でんぷん | | |

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。
アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。
(献立について)

※14日のふくじんだレッシングに使用するキャベツは、農薬を減らして栽培されたものを使用します。

※5月に使用する米とキャベツ、玉ねぎ、大根の一部は豊明市でとれたものを使用する予定です。

☆給食に関する疑問や質問等ありましたら、お気軽に担当の場までお尋ねください。

豊明市立学校給食センター

中央調理場：電話0562-92-5730(配送校：豊明中・杏掛中)

栄調理場：電話0562-97-3901(配送校：栄中)

★は、直接学校へ配達されるものです。

(都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。)



今月のピックアップ郷土料理 20日 じぶ煮(石川県)

じぶ煮は石川県金沢市の郷土料理です。じぶ煮はかもの肉に小麦粉をつけて煮た料理です。給食ではとり肉に小麦粉をつけて野菜と共に煮ます。江戸時代から食べられていたとされる武家料理です。

