

# 5月 学校給食献立表

令和8年度  
呉市立安浦中学校

| 日  | 曜 | 献立名  | 赤:体をつくるものになる                       |                           | 緑:体の調子を整える                |   | 黄:エネルギーのもとになる             |          | エネルギー (Kcal)<br>たんぱく質 (g) |
|----|---|--|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---|---------------------------|----------|---------------------------|
|    |   |  | 1群                                 | 2群                        | 3群                        | 4群  | 5群                        | 6群       |                           |
|    |   |  | 魚・肉・卵・豆・豆製品                        | 牛乳・乳製品・小魚・海藻              | 緑黄色野菜                     | 淡色野菜・きのこ類・果物  | 穀類・いも類・砂糖                 | 油脂・種実類   |                           |
| 1  | 金 | <b>★行事食(端午の節句)★</b><br>ごはん 牛乳<br>かつおと大豆のごまがらめ<br>若竹汁 冷凍パイ          | かつお 豚肉<br>豚レバー 大豆<br>みそ 豆腐<br>かまぼこ | 牛乳 わかめ                    | にんじん                      | しょうが たけのこ<br>えのきたけ<br>パインアップル                               | 米 てんぷん<br>じゃがいも<br>三温糖    | ごま       | 749<br>33                 |
| 7  | 木 | スタミナ丼(ごはん) 牛乳<br>アスパラサラダ ヨーグルト                                     | 豚肉 みそ<br>ハム                        | 牛乳<br>ヨーグルト               | にら にんじん<br>ピーマン<br>アスパラガス | にんにく しょうが<br>玉ねぎ もやし しめじ<br>白菜キムチ たけのこ<br>きゃべつ どうもろこし       | 米 こんにやく<br>三温糖            | 油 ごま     | 717<br>30                 |
| 8  | 金 | <b>★体育大会応援献立★</b><br>パン 牛乳 じゃがいものチーズ煮<br>熱く燃えろ!!Cスープ<br>体育大会応援デザート | 鶏肉 ベーコン                            | 牛乳 チーズ<br>ちりめんいりこ<br>杏仁豆腐 | トマト                       | 玉ねぎ どうもろこし<br>しめじ きゃべつ<br>干しいたけ                             | パン じゃがいも<br>マカロニ<br>ゼリー   | バター      | 721<br>29                 |
| 11 | 月 | 体育大会の振替休日  |                                    |                           |                           |   |                           |          |                           |
| 12 | 火 | 給食はありません。弁当を持参してください。  |                                    |                           |                           |   |                           |          |                           |
| 13 | 水 | 職員出張のため、給食はありません。  |                                    |                           |                           |   |                           |          |                           |
| 14 | 木 | わかめごはん 牛乳<br>鮭のホイル蒸し 豚汁<br>こざかな                                    | 鮭 豚肉<br>みそ                         | わかめ 牛乳<br>いりこ             | にんじん ねぎ                   | 玉ねぎ どうもろこし<br>マッシュルーム<br>大根 ごぼう しめじ                         | 米 さつまいも<br>こんにやく          | マヨネーズ    | 744<br>32                 |
| 15 | 金 | ハヤシライス(ごはん) 牛乳<br>ホットサラダ バナナ                                       | 猪肉 ベーコン                            | 牛乳                        | にんじん                      | にんにく しょうが<br>玉ねぎ しめじ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース 枝豆<br>どうもろこし バナナ | 米 じゃがいも                   | 油        | 797<br>25                 |
| 18 | 月 | 親子丼(ごはん) 牛乳<br>瀬戸内さっぱりサラダ<br>あまなつゼリー                               | 鶏肉 卵<br>凍り豆腐 ツナ                    | 牛乳<br>ちりめんいりこ             | にんじん ねぎ                   | 玉ねぎ 干しいたけ<br>きゃべつ きゅうり<br>レモン                               | 米 三温糖<br>春雨 ゼリー           | マヨネーズ ごま | 733<br>28                 |
| 19 | 火 | 鶏ごぼうごはん 牛乳<br>五目うどん<br>切干大根のごま酢和え                                  | 鶏肉 豚肉<br>油揚げ                       | 牛乳 わかめ<br>ちりめんいりこ         | にんじん<br>山菜                | ごぼう ましたけ<br>玉ねぎ しめじ<br>切干大根 きゅうり                            | 米 三温糖<br>うどん              | 油 ごま     | 694<br>26                 |
| 20 | 水 | ごはん 牛乳<br>アジフライ コーンキャベツ<br>なめこ汁                                    | あじ 油揚げ<br>みそ                       | 牛乳 わかめ                    | にんじん                      | きゃべつ どうもろこし<br>なめこ 玉ねぎ<br>大根 えのきたけ                          | 米 小麦粉<br>パン粉              | 油        | 751<br>31                 |
| 21 | 木 | <b>★郷土料理(呉市)★</b><br>ごはん 牛乳 呉の肉じゃが<br>たこときゅうりの酢の物<br>チーズ           | 牛肉 たこ                              | 牛乳 わかめ<br>チーズ             | にんじん                      | 玉ねぎ きゅうり  | 米 じゃがいも<br>こんにやく<br>三温糖   | ごま油 ごま   | 727<br>31                 |
| 22 | 金 | ガーリックトースト 牛乳<br>ポークビーンズ ツナサラダ                                      | 大豆 豚肉<br>ツナ                        | 牛乳                        | にんじん                      | にんにく 玉ねぎ<br>枝豆 きゃべつ<br>きゅうり                                 | パン<br>じゃがいも<br>三温糖        | バター 油    | 709<br>27                 |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳<br>チキンチキンごぼう 元気汁<br>メロン                                     | 鶏肉 豆腐<br>油揚げ みそ                    | 牛乳<br>ちりめんいりこ             | にんじん ねぎ                   | ごぼう 枝豆<br>玉ねぎ えのきたけ<br>メロン                                  | 米 てんぷん<br>三温糖<br>じゃがいも    | 油        | 844<br>32                 |
| 26 | 火 | ごはん 牛乳<br>さばの塩焼き 筑前煮<br>もずくのかきたま汁                                  | さば 鶏肉<br>さつま揚げ<br>卵 豆腐             | 牛乳 もずく                    | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ      | ごぼう れんこん<br>たけのこ 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>えのきたけ                      | 米 じゃがいも<br>こんにやく<br>三温糖   | 油        | 730<br>36                 |
| 27 | 水 | <b>★世界の料理(フィリピン)★</b><br>ごはん 牛乳<br>チキンアドボ ビーフンスープ                  | 鶏肉 うずら卵                            | 牛乳 わかめ                    | にんじん にら                   | にんにく 玉ねぎ<br>きゃべつ たけのこ<br>干しいたけ                              | 米 じゃがいも<br>三温糖<br>ビーフン    | 油        | 784<br>32                 |
| 28 | 木 | <b>★市総体応援献立★</b><br>カツカレー りんごジュース<br>(ごはん カレーソース とんかつ)<br>ひじきサラダ   | 豚肉                                 | ひじき チーズ                   | にんじん                      | りんご 玉ねぎ<br>きゃべつ きゅうり  | 米 じゃがいも<br>小麦粉 パン粉<br>三温糖 | 油        | 765<br>26                 |
| 29 | 金 | 市総体のため、給食はありません。   |                                    |                           |                           |   |                           |          |                           |

\*物資の都合上、献立内容を変更することがあります。

## 【給食費】

300円 × 14回 = 4200円

5月27日に指定の口座より、引き落としします。残高の確認をお願いいたします。