

令和8年5月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田中学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくるもとなる食べ物	ねつやわのちとなる食べ物	体のちようしをとのえる食べ物	小学校	中学校	備 考	
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1	金	主食 ごはん		こめ					
		主菜 こいのぼりがたハンバーグ（おろしソース）	おににく とりにく	ラード さとう	しょうが じんにく たまねぎ だいこん りんご	620	765		
		副菜 ツナサラダ	ツナ	あから さとう	えだまめ キャベツ じんじん たまねぎ	27.4	31.7		
		他 わかだけしる	とりにく わかめ とうろ		だけのこ じんじん ながねぎ えのき	22.2	24.6		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.6	3.1		
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	主食 ごはん		こめ					
		主菜 ローズポークおげぎょうぎ（幼小中職2個）	おににく	こまあから さとう あから こむぎこ	キャベツ たまねぎ たら しょうが	622	769		
		副菜 かいぞうサラダ	わかめ こんぶ ゆり あかつのほた	あから さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	23.8	27.5		
		他 はっほうさい	あつあげ おににく	あから でんぷん さとう	はくさい じんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	20.5	22.9		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.4	2.8		
8	金	主食 ごはん		こめ					
		主菜 ハヤシルワ	おににく	じゃがいも あから こむぎこ さとう	たまねぎ じんじん マッシュルーム トマト	616	774		
		副菜 イタリアンサラダ		あから	とうもろこし じんじん キャベツ こんにく あかピーマン	19.5	23.1		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			20.9	23.8		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			3.1	3.7		
11	月	主食 ソフトめん		ソフトめん					
		主菜 コーンとえだまめのやきかまぼこ	すけそうたら スモ	でんぷん あから	とうもろこし えだまめ	663	763		
		副菜 さつまポテトサラダ		じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし パセリ	26.7	30.1		
		他 ごちくさんざいうどんのしる	あからあげ とりにく	さとう	わかめ お豆腐 ぬめこ えのき ほうれんそう じんじん ながねぎ	18.7	20.5		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			3.6	4.2		
12	火	主食 ごはん		こめ					
		主菜 にくしゅうまい（幼小2個・中職3個）	おににく	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	しょうが たまねぎ	616	800		
		副菜 チンジャオロース	おににく	でんぷん こまあから あから さとう	だけのこ ピーマン じんじん こんにく しょうが	25.7	32.3		
		他 ファンタンスープ	とりにく	おにぶこ こまあから	ながねぎ じんじん もやし ほうれんそう しょうが	18.9	22.5		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.1	2.6		
13	水	主食 ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン					
		主菜 チキンのとうにゅうクリームスバグティ	とりにく とうにゅう	こむぎこ あから スバグティ	パセリ たまねぎ じんじん ほうれんそう	640	754		
		副菜 きゃべつとコーンのサラダ		あから	キャベツ とうもろこし じんじん きゅうり こんにく あかピーマン	23.7	27.7		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			21.4	24.0		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.0	2.4		
14	木	主食 ごはん		こめ					
		主菜 すきやきコロッケ	ぎょうにく にゅう	じゃがいも さとう ぎょうし パンこ でんぷん みずあめ あから	たまねぎ ながねぎ	654	803		
		副菜 こんぶあえ	こんぶ		キャベツ じんじん	20.3	24.0		
		他 さつましる	あからあげ みそ とりにく	さつまいも こんにゃく	こんにん だいこん こぼろ ながねぎ	21.7	24.3		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.5	2.9		
15	金	主食 ごはん		こめ					
		主菜 ツナそぼろ	ツナ	さとう	しょうが	644	789		
		副菜 にしよくあえ			ほうれんそう じんじん	24.4	28.3		
		他 のっぺいしる	とりにく とうろ	さといも でんぷん	だいこん じんじん ながねぎ	22.5	24.5		
		他 ぎょうにゅう・ひょうがなつゼリー	ぎょうにゅう	グラニューとう みずあめ	ひょうがなつ	2.5	2.9		
18	月	主食 ごはん		こめ					
		主菜 たちおフライ	ちらお	パンこ こむぎこ あから		614	748		
		副菜 もやしのカレーあえ		あから こま	もやし きゅうり じんじん	22.1	25.7		
		他 とんじる	おににく とうろ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん じんじん ながねぎ こぼろ	22.0	23.2		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.5	2.9		
19	火	主食 ごはん		こめ					
		主菜 つくばどりのつくね	とりにく	パンこ でんぷん さとう	たまねぎ	634	779		
		副菜 みずなひのサラダ		さつまいも こま さとう あから	みずな えだまめ キャベツ	22.2	25.4		
		他 ほこたやさいのみぞしる	あつあげ みそ		キャベツ たまねぎ じんじん こまつな	22.2	24.4		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.1	2.5		
20	水	主食 ミルクパン		パン					
		主菜 たらしモンパルやき	すけそうたら	オリーブオイル	レモン パセリ パル	636	792		
		副菜 チキンサラダ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ じんじん えだまめ	29.6	34.5		
		他 ミネストローネ	ペーコン	じゃがいも マカロニ あから	たまねぎ じんじん キャベツ とうもろこし パセリ トマト	24.3	29.5		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.6	3.2		
21	木	お弁当の日							
22	金	主食 ごはん		こめ					
		主菜 ビーンズカレー	じゃがいも とりにく だっしんがにゅう チーズ	じゃがいも あから こむぎこ さとう ほうろつ ラード	たまねぎ じんじん こんにく しょうが トマト パナナ りんご	625	783		
		副菜 こんにゃくサラダ		あから こんにゃく でんぷん	キャベツ きゅうり ほうれんそう かぼちゃ じんじん	19.5	23.0		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			18.5	21.2		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.7	3.2		
25	月	主食 ちゅうかめん		ちゅうかめん					
		主菜 はるまき	とりにく	あから こむぎこ さとう こまあめ でんぷん こまあから はるまき	たまねぎ キャベツ じんじん もやし だけのこ	684	778		
		副菜 ちゅうかあえ	とりにく	こまあから さとう	きゅうり キャベツ じんじん	27.4	31.2		
		他 みそラーメンしる	おににく みそ	あから こまあから こま さとう	たまねぎ じんじん もやし たら こんにく しょうが ながねぎ とうもろこし りんご トマト	28.0	30.9		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			3.2	3.7		
26	火	主食 ごはん		こめ					
		主菜 なつとう	なつとう	さとう みずあめ		641	814		
		副菜 おひたし			ほうれんそう もやし	24.1	30.3		
		他 にくじゃが	おににく	じゃがいも あから こんにゃく さとう	たまねぎ じんじん	14.9	17.9		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.1	2.7		
27	水	主食 はちみつパン		パン					
		主菜 オムレツ	たまご	さとう あから でんぷん		617	787		
		副菜 グリーンサラダ		あから	フロッコリー キャベツ きゅうり こんにく あかピーマン	24.3	30.1		
		他 パンネのとうにゅうクリームに	とりにく とうにゅう	マカロニ こむぎこ あから	たまねぎ じんじん ほうれんそう パセリ	25.4	30.6		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.3	3.0		
28	木	主食 ごはん		こめ					
		主菜 しろぎかなフライ	すけそうたら	あから パンこ こむぎこ		642	798		
		副菜 もやしいため	おににく	あから	もやし たら じんじん えのき しょうが	28.3	33.1		
		他 だんごしる	わかめ とうろ おににく とうにゅう みそ	じゃがいも あから	もやし じんじん ながねぎ とうもろこし しょうが こんにく	21.0	24.0		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.9	3.3		
29	金	主食 ごはん		こめ					
		主菜 フルコギどんぐ	おににく みそ	こまあから こま でんぷん さとう みずあめ	じんじん たまねぎ ながねぎ もやし たら こんにく	615	770		
		副菜 トック	とりにく	こめ でんぷん	はくさい じんじん ほうれんそう ながねぎ	17.6	32.7		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			26.7	18.6		
		他 ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			2.2	2.6		

※ただし、こんにゃくはエネルギーには含まれません。

注：A献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。  
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承ください。

銚田市は健康アントラーズの  
ホームページです。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



献立表は銚田市の  
ホームページでも  
ご覧になれます。

