



令和8年5月 学校給食予定献立表 (中学校)



小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
(金)	三色丼 <small>三色丼の具</small>	まぐろ油漬・炒り卵		枝豆	しょうが	米・麦 砂糖	油・ごま	酒・みりん・しょうゆ	792	33.4
	牛乳		牛乳							
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素				
	かにかまぼこのサラダ	かにかまぼこ		ブロッコリー	きゅうり		卵なしマヨネーズ	しょうゆ		
若竹汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・長ねぎ				混合だし		
(木)	麦ごはん					米・麦			783	33.7
	牛乳		牛乳							
	★かつおのカレー竜田揚げ	かつお			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ・みりん・カレー粉		
	新じゃがいものうま煮	豚肉		にんじん・グリーンピース	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ		
春キャベツの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	しょうゆ			
(金)	麦ごはん					米・麦			782	29.0
	牛乳		牛乳							
	プルコギ	豚肉		にんじん	たまねぎ・切干大根・キャベツ	砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン		
	にらともやしのナムル			にら・にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		
中華スープ	*肉団子・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・干しいたけ・長ねぎ	春雨・でんぶん	油	*中華だし・塩・しょうゆ・こしょう			
(月)	ごはん					米			824	29.4
	牛乳		牛乳							
	肉団子	鶏肉・大豆		にんじん	ごぼう・たまねぎ・キャベツ・長ねぎ・しょうが	パン粉・でんぶん・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・塩・みりん		
	厚揚げと野菜の煮物	豚肉・厚揚げ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・大根・干しいたけ	砂糖	油	*中華だし・みりん・しょうゆ		
もやしのごま酢和え			にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢			
ミルクプリン		牛乳			砂糖	油				
(火)	バーガー	ソーサーハン				バーガーパン			804	32.6
	フィッシュバーガー	たら		にんじん・ブロッコリー		パン粉・小麦粉	油	塩・ソース		
	牛乳	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		*コールスロッドレッシング			
	シエルマカロニスープ	鶏肉		にんじん	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・マカロニ	油	*洋風だし・塩・しょうゆ・こしょう・パセリ粉		
(水)	麦ごはん					米・麦			806	29.8
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト	～地産地消メニュー～						
	照り焼きチキン	鶏肉		チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・もやし		*香りごまドレッシング	しょうゆ・みりん・酒		
	チンゲンサイのサラダ	かまぼこ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ	でんぶん		混合だし		
にら玉みそ汁	豆腐・みそ・卵									
(木)	肉みそうどん	ソフトめん うどんの汁	豚肉・みそ	にんじん・にら	たまねぎ・もやし・コーン	ソフトめん		*みそラーメンの素・しょうゆ	898	34.0
	牛乳		牛乳							
	わかめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり		*和風ごまドレッシング			
	★ドーナッツ	卵・大豆	牛乳			小麦粉・砂糖・でんぶん	油	塩		
(金)	ごはん					米			801	33.5
	牛乳		牛乳	～認定農業者 宮澤さんの「米」～						
	ほっけのみりん焼き	ほっけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	ごま	卵なしマヨネーズ	しょうゆ・みりん・酒		
	キャベツのごまマヨネーズ和え			にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく	油	混合だし		
豚汁	豚肉・豆腐・みそ									
ヨーグルト		ヨーグルト								
(月)	ごはん					米			813	32.0
	牛乳		牛乳	～日本味めぐり「山口県」～						
	★チキンチキンごぼう	鶏肉		ブロッコリー・にんじん	ごぼう	でんぶん・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ・唐辛子		
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節			きゅうり			しょうゆ		
けんちょう汁	豆腐・油揚げ		にんじん	大根・干しいたけ・長ねぎ	里いも		混合だし・しょうゆ・塩			
(火)	ピーンズカレーライス	麦ごはん ピーンズ カレー	豚肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆	にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	米・麦		*カレールウ	806	28.2
	牛乳		牛乳							
	寒天とツナのサラダ	まぐろ水煮	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
	オレンジ				オレンジ					

*印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
20	麦ごはん 牛乳 ★さばのピリッソースがけ (水) のり酢和え 和風しょうがスープ		牛乳	~美味(おい)しおメニュー~	米・麦 砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・みりん・しょうゆ・酢・豆 板醤 しょうゆ・酢 混合だし・しょうゆ・みりん・ 塩	815	33.1	
21	ガパオ ライス (木) 牛乳 ガーリックドレッシングサラダ	卵・ゼラチン 豚肉・大豆	半熟風ですが十分加熱してあります	ピーマン・赤パプリカ にんにく・しょうが・たまねぎ 小松菜・にんにく	米・麦 水あめ 砂糖	油 *バジルソー ス・油	こんぶだし・塩 オイスターソース・しょうゆ みりん・酢・しょうゆ	830	34.2	
22	麦ごはん 飲むヨーグルト ★いわしのかば焼き (金) チキンサラダ じゃがいものみそ汁	飲むヨーグルト いわし チキン油漬け 厚揚げ・みそ		しょうが キャベツ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖	油 油	みりん・しょうゆ・酒 酢・しょうゆ 混合だし	780	24.8	
25	ごはん 牛乳 ★揚げぎょうざ (月) 塩マーボー豆腐 パンサンスー	豚肉・鶏肉・大豆 豚肉・大豆・豆腐 ハム		にら キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・たけのこ キャベツ・長ねぎ・えのきたけ きゅうり・もやし	米 小麦粉・水あめ・砂糖・ でんぷん・もち米 砂糖・でんぷん 砂糖・春雨	油・ごま油 油・ごま油 ごま油	オイスターソース・酒・塩・ しょうゆ *中華だし・豆板醤・酒・ 塩・こしょう しょうゆ・酢・からし	861	33.4	
26	コッペパン メープルジャム 牛乳 ★ブーティン (火) ブロccoliのサラダ チリマトスープ		牛乳	~世界の料理「カナダ」~	コッペパン メープルジャム じゃがいも・砂糖	油 油	*デミグラスソース・ケ チャップ・ソース・こしょう 酢・塩・こしょう *洋風だし・塩・こしょう・チ リパウダー	784	31.9	
27	麦ごはん 牛乳 鮭の西京焼き (水) 切干大根のサラダ いも団子汁	さけ・みそ チキン油漬け 鶏肉・油揚げ	牛乳		米・麦 砂糖 いも団子	酒 *パンパンジ ードレッシング 油	混合だし・しょうゆ・塩	810	36.4	
28	わかめ うどん 牛乳 (木) 肉まん ツナと豆のサラダ	ソフトめん うどんの汁 鶏肉・なると・油揚げ わかめ 豚肉・大豆・鶏肉 大豆・まぐろ水煮	牛乳	にんにく たまねぎ・干しいたけ・長 ねぎ たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく・しいたけ キャベツ・きゅうり・コーン	ソフトめん 小麦粉・砂糖・でんぶ ん・パン粉	豚脂・ごま油・ 牛脂 卵なしマヨネ ーズ	混合だし・みりん・しょうゆ・ 塩 しょうゆ・塩・オイスター ソース・酒 しょうゆ・からし	814	35.8	
29	麦ごはん 牛乳 ★あじフライ (金) きんぴらごぼう ごまみそ汁	あじ 豚肉 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	にんにく・さやいんげ ん にんにく 大根・長ねぎ	米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖	油 油	ソース・塩 しょうゆ 混合だし	808	31.6	
※都合により献立が変更になる場合があります。(平均)									812	32.0

- ・ 肉団子(鶏肉・たまねぎ・大豆・でんぷん・パン粉・豚脂・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・ 中華だし(塩・ポークエキスパウダー・砂糖・しょうが・鶏脂・たまねぎ・チキンパウダー・こしょう・にんにく)
- ・ コールスロードレッシング(油・酢・砂糖・塩・卵・レモン果汁)
- ・ 洋風だし(ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんにく・チキンパウダー・
トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・ 香りごまドレッシング(ごま油・砂糖・水あめ・酢・ごま・塩)
- ・ みそラーメンの素(みそ・塩・ポークオイル・にんにく・しょうが・オニオンエキス・ごま・ごま油・唐辛子・酒)
- ・ 和風ごまドレッシング(ごま油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・ カレールウ(小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぷん・しょうゆ・昆布エキス・大豆たんぱく・油・たまねぎ・にんにく・トマトペースト・チキンエキス・
ワイン・チャツネ・りんごペースト)
- ・ バジルソース(油・バジル・塩・にんにく・砂糖・赤ピーマン)
- ・ デミグラスソース(小麦粉・砂糖・たまねぎ・しょうゆ・ポークエキス・油・クリーミングパウダー・トマトパウダー・大豆たんぱく・チキンエキス・バター・
ミルポアパウダー・ビーフエキス・塩・酢)
- ・ パンパンジードレッシング(ごま油・砂糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチジャン・ラー油)