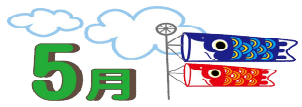
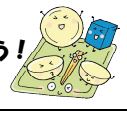
令和8年　5月　予定献立表（中学校）

匝瑳市学校給食センター

日	こんだて名		牛乳	おもな材料とその働き 血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品	一口メモ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	脂質 食塩相当量
1 金	わかめご飯 ハンバーグ和風玉ねぎソース 豆腐とかまぼこのすまし汁	こどもの日ゼリー 鶏肉とかぶの梅マヨあえ	○	豚肉 大豆 ひじき わかめ 卵 豆腐 かまぼこ はんぺん スキムミルク 鶏肉 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 でん粉 ドレッシング マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ にんにく 人参 大根 ねぎ ほうれん草 きゅうり かぶ うめ		820kcal 35.0g 459mg	24.3g 3.2g
7 木	麦ご飯 ゆで卵 バターチキンカレー	春キャベツとコーンのソテー	ジョア	卵 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク ベーコン ジョア 牛乳	米 麦 油 バター カレールウ じゃが芋 生クリーム	玉ねぎ にんにく 生姜 トマト 枝豆 人参 キャベツ いんげん コーン	バターチキンカレーは、ヨーグルトで漬け込んだやわらかい鶏肉と香辛料、牛乳、バター、生クリームを使ったカレーです。	809kcal 45.8g 837mg	23.5g 2.6g
8 金	ご飯 鮭照り焼き 野菜つみれの塩こうじ汁	ウエハース 新じゃがそぼろ煮	○	鮭 みそ 野菜つみれ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 ごま油 ごま じゃが芋 砂糖 ウエハース	生姜 ねぎ 人参 大根 えのき こんにゃく 小松菜 玉ねぎ		821kcal 35.3g 763mg	25.5g 2.7g
11 月	ご飯 かつおフライ たけのこのみそ汁	さつまいもチップス 豚肉スタミナ炒め	○	かつおフライ 栄養だし 豆腐 みそ わかめ 豚肉 牛乳	米 でん粉 油 さつまいも	えのき たけのこ いんげん 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 にら もやし	かつおは春と秋の2回旬があります。春を「初（はつ）がつお」、秋を「戻（もど）りがつお」と言います。	834kcal 37.5g 375mg	24.0g 2.8g
12 火	ご飯 豚肉生姜焼き 和風ちゃんぽん	ふりかけ ブルーベリーヨーグルトあえ	○	豚肉 えび いか あさり なると みそ 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 ナタデココ 砂糖 ごま油 ゼリー	生姜 人参 玉ねぎ ねぎ コーン きくらげ もやし キャベツ パイン みかん バナナ ブルーベリー		838kcal 35.3g 369mg	26.7g 2.3g
13 水	キャラメル揚げパン 春のグリンピースシチュー キャベツのサラダ	冷凍みかん	○	鶏肉 ツナ きな粉 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 ベシャメルソース ドレッシング おじゃがもち	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ アスパラ きゅうり コーン みかん	みんな大好き！揚げパンです。油で揚げたパンに、ミルメークキャラメルときなこ、砂糖で味付けします。	813kcal 28.2g 452mg	33.9g 2.4g
14 木	ご飯 おさかなバーグ なめこのみそ汁	りんごゼリー 五目旨煮	○	いわし スキムミルク 豆腐 みそ 鶏肉 卵 おしゃべりみそ 栄養だし 揚げボール わかめ 牛乳	米 パン粉 ごま油 砂糖 里芋 ごま でん粉 ゼリー	生姜 玉ねぎ ねぎ 赤ピーマン 人参 大根 なめこ 小松菜 ピーマン ごぼう こんにゃく れんこん 黄ピーマン	おさかなバーグは、いわしと鶏肉、野菜、卵、みそなどを混ぜて、形を整えて焼きます。	817kcal 35.7g 450mg	21.3g 3.0g
15 金	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) タイ風平麺入りスープ	じゃが芋のマーボー炒め	○	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 平麺 じゃがい芋	生姜 にんにく 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 椎茸 人参 もやし きくらげ たけのこ グリンピース		840kcal 31.7g 297mg	27.8g 1.5g
18 月	麦ご飯 牛肉コロッケ ジュリエンヌスープ	タコライスの具	○	ベーコン 豚肉 大豆 牛肉コロッケ チーズ 牛乳	米 麦 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン キャベツ パセリ 黄ピーマン にんにく セロリー トマト	★タコライスの食べ方★ ①皿にごはんをのせる。 ②ごはんにタコライスの具（ミートソース）をかけて食べる。	844kcal 33.3g 403mg	28.7g 2.5g
19 火	ご飯 新玉ねぎとえびのかき揚げ さつま芋豚汁	しょうゆ きゅうりと卵の甘酢和え	ジョア	えび 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ちくわ わかめ ジョア	米 天ぷら粉 油 ごま油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 いんげん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ きゅうり	春に出回っている『新玉ねぎ』は柔らかくとてもみずみずしくて、甘味が強いのが特徴です。	851kcal 25.3g 772mg	17.2g 2.9g
20 水	中華めん 揚げぎょうざ② 喜多方風しょうゆラーメンスープ	ととやき 桃のゼリーあえ	○	ぎょうざ 豚肉 なると 焼き豚 栄養だし 牛乳	中華めん 油 ゼリー ととやき	人参 もやし メンマ ねぎ ほうれん草 パイン みかん	新幹線de ご当地グルメスタンプラリー 【福島】	844kcal 31.4g 564mg	29.0g 3.5g
21 木	ご飯 ししゃもフリッター② かぶとお麩のみそ汁	ふりかけ 彩り野菜の甘酢きんぴら バニラ大福	○	ししゃもフリッター 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ 牛乳	米 麩 油 砂糖 ごま でん粉 バニラ大福	人参 えのき かぶ ごぼう れんこん いんげん 赤ピーマン	ししゃもは、頭から骨まで丸ごと食べられる魚で、カルシウムが多く含まれています。	841kcal 29.2g 456mg	26.0g 2.7g
22 金	麦ご飯 キーマカレー ツナとひじきのサラダ	黒糖ビーンズ 冷凍みかん	○	豚肉 大豆 黒糖ビーンズ スキムミルク ひじき ツナ 牛乳	米 麦 油 ごま カレールウ 砂糖 ドレッシング ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー 人参 枝豆 きゅうり もやし 赤ピーマン レモン みかん	冷凍みかんが凍っていたら、「いただきます」の後で半分くらいに割っておくと、カレーが食べ終わったころにおいしく解凍されていますよ。	854kcal 33.0g 378mg	27.2g 2.3g
25 月	ご飯 ソースチキンカツ 白玉汁	ひじき煮	ジョア	鶏肉 卵 なると 油揚げ ひじき 大豆 生揚げ ジョア	米 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉 油	椎茸 人参 大根 ねぎ 小松菜 れんこん こんにゃく	 赤・黄・緑がそろえば　栄養満点	822kcal 35.6g 343mg	19.4g 2.5g
26 火	ごはん さばのコチュジャン焼き 中華風スープ	フルーツマンゴープリンあえ	○	さば みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま油 マンゴープリン	にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 人参 もやし たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 マンゴー みかん	マンゴーは、とろける食感と濃厚な甘みが特徴のトロピカルフルーツです。ビタミン、ミネラル、食物繊維を含んでいます。	801kcal 30.2g 330mg	28.3g 1.8g
27 水	胚芽パン ベジタブルエッグ マンハッタンクラムチャウダー	苺ジャム コーンdeカルボナーラ	○	卵 ベーコン チーズ あさり 肉団子 牛乳	パン オリーブ油 じゃが芋 油 ペンネ ジャム	グリンピース コーン にんにく 人参 キャベツ トマト 玉ねぎ パセリ	マンハッタン（ニューヨーク）クラムチャウダーは、牛乳の代わりにトマトで煮込んだ赤いスープのことです。市内産トマトを使用します。	819kcal 38.5g 430mg	29.5g 3.4g
28 木	ご飯【有機米】 いわし梅煮 かきたま汁	ヤクルトマスカット 落花生とキャベツのみそ炒め	○	いわし梅煮 なると 卵 豚肉 おしゃべりみそ 牛乳	米 でん粉 油 ヤクルト 砂糖 落花生 ごま油	人参 玉ねぎ 椎茸 もやし にら キャベツ 生姜 赤ピーマン	☆地産地消デー☆ 今日の献立は、匝瑳市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	825kcal 33.5g 413mg	26.4g 2.6g
29 金	ご飯 豆腐ナゲット② カレー豚丼の具	かみかみ煮干し 納豆あえ	○	豆腐ナゲット 豚肉 かまぼこ 納豆 かつおぶし 煮干し 牛乳	米 砂糖 小麦粉	生姜 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく しめじ えのき グリンピース キャベツ 人参 もやし 野沢菜	食器は大切に使おう！ 	843kcal 36.4g 395mg	28.0g 2.5g

＊誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・材食材に____を引いています
よくかんで食べるようにしましょう。

＊栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

＊おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

＊給食で使用する魚には、骨が含まれています。

＊米は、市内産を使用します。

＊ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	830kcal
たんぱく質	26～41g
脂質	18～27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

＊材料の都合により
献立を変更することがあります。

エネルギー	829kcal
たんぱく質	33.9g
脂質	25.9g
カルシウム	471mg
食塩相当量	2.6g

※児童生徒の令和8年度の給食費は無償です。