

# 5月献立予定表



令和8年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

あさ 朝ごはんを食べて元気な毎日を！



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るために朝ごはんは欠かせません。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。  
 ※ 地場産物は太字で表しています。(米、えのきたけ、大豆、うち豆、阿賀北ポーク)

日	曜	こんだて	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー (kcal)
			(血や骨、筋肉になる)	(体の調子を整える)	(熱や力のもとになる)	たんぱく質 (g)
1	金	五目うどん	鶏肉 薄揚げ	干しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草	うどん 油	712
		牛乳	牛乳			26.9
		ウインナーチーズ春巻き	ウインナー チーズス ティック		春巻きの皮 油	27.9
		切り干しだいこん 切干大根のナムル		切干だいこん もやし とうもろこし にんじん きゅうり	砂糖 ごま油 ごま	2.7
4	月	 <span style="font-size: 2em;">みどりの日</span> 				
5	火	 <span style="font-size: 2em;">こどもの日</span> 				
6	水	<span style="font-size: 2em;">振替休日</span> 				
7	木	手巻き寿司(ツナマヨ、手巻き卵、きゅうり、手巻き海苔)	ツナ 手巻き卵 海苔	きゅうり たまねぎ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	689
		牛乳	牛乳			25.4
		わかたけ汁	鶏肉 木綿豆腐 わかめ	たけのこ にんじん だいこん	油	26.7
		こどもの日ゼリー			砂糖	2.2
8	金	 <span style="font-size: 2em;">全校ウォーク</span> 				
11	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	624
		チーズ入りきりざい	納豆 ダイスチーズ	にんじん たくあん 野沢菜		23.2
		にらのしょうゆフレンチ	ハム	にら もやし	アーモンド 油 ごま	23.8
		春キャベツの豚汁	豚肉	春キャベツ しょうが ごぼう にん じん つきこんにゃく いんげん	ごま油	2.0
12	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	606
		鮭のベーコン巻き	鮭 ベーコン			29.2
		茎わかめのきんぴら	さつま揚げ 茎わかめ	にんじん ごぼう セロリ つきこんにゃく	油 砂糖 ごま	20.9
		なめこ汁	木綿豆腐	だいこん なめこ にんじん ねぎ		2.2
13	水	タレかつ丼	豚肉		米 油 パン粉(小麦粉)	621
		牛乳	牛乳			29.6
		のり酢和え	ツナ 海苔	小松菜 もやし		17.3
		豆まめ汁	薄揚げ うち豆 わかめ 大豆	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	1.8
14	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	627
		さばの香味焼	さば	しょうが にんにく ねぎ	ごま	30.2
		たけのこと厚揚げの煮もの	とり肉 厚揚げ	たけのこ にんじん ごぼう きぬさ や	油 砂糖	23.6
		もやしのみそ汁	わかめ 厚揚げ	だいこん もやし		2.2

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
15	金	しょうゆラーメン(中華麺)	豚肉 なた	にんにく しょうが にんじん キャベツ メンマ ねぎ	中華麺 油	575
		牛乳	牛乳			24.3
		もやしの中華風サラダ	ハム	もやし にんじん きゅうり	ごま油 砂糖	14.2
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.7
18	月	たけのこご飯 牛乳	牛乳 薄揚げ	たけのこ にんじん いんげん	米 砂糖	624
		シシャモの抹茶揚げ	ししゃも	抹茶	油 薄力粉 てんぷら粉	27.5
		わらびの五目和え	大豆 かつお節	わらび きゅうり にんじん		20.5
		もずくのみそ汁	もずく 木綿豆腐	玉ねぎ	じゃがいも	2.1
19	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	640
		阿賀北ポークのねぎみそ焼き	阿賀北ポーク	ねぎ	砂糖	24.1
		大根サラダ	ハム	だいこん きゅうり もやし とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	24.5
		岩船麩のみそ汁	わかめ 岩船麩	わらび	じゃがいも	2.5
20	水	ココア揚げパン			コッペパン 油 ミルメークココア	632
		牛乳	牛乳			21.3
		キャベツとコーンのサラダ		コーン にんじん キャベツ きゅうり	砂糖 油	26.9
		あさりのクラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	バター じゃがいも	1.9
21	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	646
		揚げ出し豆腐そぼろあん	木綿豆腐 豚ひき肉	しょうが	油 砂糖 片栗粉	27.0
		アスパラコーン炒め	ベーコン	玉ねぎ キャベツ アスパラガス コーン	油	25.5
		山菜汁	鶏肉 薄揚げ	だいこん えのきたけ ねぎ さんさい		1.9
22	金	鶏キムチ丼	鶏肉	はくさい キャベツ にんじん 玉ねぎ たら しょうが にんにく	米 油 砂糖	565
		牛乳	牛乳			24.3
		じゃがとツナのすりごま炒め	ツナ	しょうが ねぎ	ごま油 砂糖 じゃがいも ごま	16.1
		大根のみそ汁	薄揚げ	だいこん えのきたけ こまつな		2.0
25	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	571
		ますの味噌マヨネーズ焼き	ます		ノンエッグマヨネーズ	26.7
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき ハム 大豆	キャベツ にんじん	砂糖 油	18.6
		すまし汁	麩	だいこん しめじ わかめ ねぎ		2.0
26	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	651
		豚肉のかりん揚げ	豚肉	しょうが	片栗粉 油 ごま 砂糖	34.2
		梅おかか和え	かつお節	小松菜 キャベツ もやし 梅		20.4
		うち豆のみそ汁	厚揚げ うち豆	だいこん こまつな		2.2
27	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	594
		タラの酢豚風	たら	玉ねぎ にんじん 青ピーマン たけ のこ しいたけ にんにく	片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	25.2
		かぶ漬け	塩昆布	かぶ きゅうり キャベツ		17.4
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ		2.3
28	木	チキンカレー	鶏肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ りんご	米 油	632
		牛乳	牛乳			21.2
		紅白サラダ	ハム	だいこん もやし にんじん 赤ピー マン	ノンエッグマヨネーズ	22.1
						2.6
29	金	野菜たっぷりタンメン	豚肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲン菜	ソフト麺 ごま油	574
		牛乳	牛乳			26.2
		しゅうまい	豚肉 鶏肉	玉ねぎ	小麦粉(シウマイの皮) 砂糖	15.7
		海藻こんにやくサラダ	わかめ 茎わかめ 赤つの また のり	にんじん キャベツ きゅうり こんにやく 青じそ		2.5



月	火	水	木	金
<p><b>筋力・瞬発力をつけたい人は</b></p> <p>たんぱく質 カルシウム</p> <p>筋肉の材料になるタンパク質を意識して摂りましょう。 ただし、たんぱく質の多い食品は、腎臓を苦むものも多いので、とりすぎには注意をしましょう。</p>	<p><b>食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう</b></p> <p>スポーツをする人はエネルギーや栄養を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養をとりましょう。</p>			<p>1 4</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根のナムル</p> <p>ウイナーチーズ春巻き</p> <p>五目汁</p> <p>ゆでうどん</p>
<p>4</p> <p><b>みどりの日</b></p>	<p>5</p> <p><b>こどもの日</b></p>	<p>6</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>7</p> <p>手巻き海苔</p> <p>きゅうり 手巻き卵</p> <p>ツナマヨ</p> <p>ごはん</p> <p>若竹汁</p> <p>子どもの白ゼリー</p>	<p>8</p> <p><b>全校ウォーク</b></p>
<p>11</p> <p>にらのしょうゆフレンチ</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん</p> <p>春キャベツの豚汁</p>	<p>12</p> <p>茎わかめのきんぴら</p> <p>鮭のベーコン巻</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p>	<p>13</p> <p>のり酢和え</p> <p>タレカツ丼</p> <p>まめまめ汁</p>	<p>14</p> <p>たけのこと厚揚げの煮物</p> <p>さばの香味焼き</p> <p>ごはん</p> <p>もやしのみそ汁</p>	<p>15</p> <p>もやしの中 華風サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>中華麺</p>
<p>18</p> <p>わらびの五目和え</p> <p>シシャモの抹茶揚げ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>もずくの みそ汁</p>	<p>19</p> <p>大根サラダ</p> <p>阿賀北ポークのねぎみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>岩船麩の みそ汁</p>	<p>20</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>あさりの クラムチャウダー</p> <p>ココア揚げパン</p>	<p>21</p> <p>アスパラコーン炒め</p> <p>揚げ出し豆腐そぼろあん</p> <p>ごはん</p> <p>さんさいる 山菜汁</p>	<p>22</p> <p>じゃがとツナ</p> <p>とり 鶏キムチ丼</p> <p>大根の みそ汁</p>
<p>25</p> <p>ひじきと大豆のサラダ</p> <p>ますのみそマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>26</p> <p>梅おかか和え</p> <p>豚肉のかりん揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>うち豆の みそ汁</p>	<p>27</p> <p>かぶ漬け</p> <p>タラの酢豚風</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの みそ汁</p>	<p>28</p> <p>チキンカレー</p> <p>紅白サラダ</p>	<p>29</p> <p>海藻こんにやくサラダ</p> <p>しゅうまい</p> <p>ソフト麺</p> <p>野菜たっぷりタンメン</p>