

令和8年5月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年）



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 食事のマナーを学ぼう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食あたり たんぱく質 (g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点)	「端午の節句」を知ろう(食文化)						しょうゆ だしごんぶ だしのもと	712
		麦ごはん 牛乳 鯉の香りしめじ キャベツのお浸し 豆腐のすまし汁 味付けのり	鯉 糸かまぼこ 豆腐	牛乳 味付けのり (個装)	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり えのきたけ	レモン果汁 たけのこ キャベツ	米 麦 砂糖		油 ごま
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点)	心を込めて食事の挨拶をしよう(感謝の心)						カレー粉 スープストック しょうゆ	779
		チキンカレー 牛乳 ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく グリーンピース きゅうり レモン果汁	たまねぎ とうもろこし だいこん	米 じゃがいも 砂糖		オリーブオイル
○	8 (金)	今日のめあて(食育の観点)	規則正しい食事をしよう(食事の重要性)						しょうゆ 酢	733
		ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨サラダ アーモンド	豚肉 厚揚げ ハム 赤味噌	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン さやいんげん	にんにく キャベツ 白ねぎ	しょうが たけのこ もやし	米 砂糖 春雨		ごま油 アーモンド (個装)
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点)	発酵食品を探してみよう(食事の重要性・食品を選択する能力)						しょうゆ 酒	714
		たけのこごはん 牛乳 鯖の旨味味噌だれ 沢庵和え	鶏肉 油揚げ ちくわ さば 味噌	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが だいこん たくあん	干しいたけ 白ねぎ きゅうり	米 砂糖		ごま
○	12 (火)	今日のめあて(食育の観点)	減塩について学ぼう(心身の健康)						しょうゆ 中華スープの素 ごしょう チキンスープ	844
		醤油ラーメン 牛乳 春巻き わかめの中華和え	豚肉 春巻き なると	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが とうもろこし もやし たまねぎ	にんにく 干しいたけ きゅうり	中華麺 砂糖		油 ごま ごま油
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点)	よく噛んで食べよう(心身の健康)						しょうゆ みりん 酒 酢	737
		牛ごぼう丼 牛乳 甘酢和え グレープゼリー	牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ	しめじ きゅうり	米 砂糖 こんにやく グレープ ゼリー(個装)		
○	14 (木)	今日のめあて(食育の観点)	配膳のポイントを知り上手に配膳しよう(社会性)						しょうゆ 酢	739
		ごはん 牛乳 プルコギ 花切り大根のナムル たい焼き	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 白ねぎ 花切り大根 もやし	キャベツ りんご きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 たい焼き (個装)		ごま油 ごま
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点)	主食・主菜・副菜をそろえて食べよう(心身の健康)						しょうゆ だしのもと みりん	714
		麦ごはん 牛乳 若竹煮 ちりめん和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ もやし	干しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖		
○	18 (月)	今日のめあて(食育の観点)	食事の前にしっかり手を洗おう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢 ごしょう	739
		パン 牛乳 鶏肉のパーベキューソース グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	りんご キャベツ しめじ	レモン果汁 きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖		オリーブオイル
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点)	「地産地消」に取り組み給食をしっかりと食べよう(食文化)						酒 塩	726
		ごはん 牛乳 肉じゃが 大根の酢の物 豆乳ムース	牛肉 豆乳ムース (個装)	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん	えだまめ もやし	米 こんにやく じゃがいも 砂糖		
○	20 (水)	今日のめあて(食育の観点)	給食時間を楽しみ過ごすための気配りをしよう(社会性)						しょうゆ オスターソース 中華スープの素	704
		ごはん 牛乳 豚肉と大根のオスターソース炒め 棒棒鶏 小魚アーモンド	豚肉 ささみ 厚揚げ	牛乳 小魚アーモン ド(個装)	にんじん さやいんげん	にんにく たけのこ きゅうり	しょうが キャベツ だいこん	米 砂糖		ごま ごま油
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食器を正しく並べよう(社会性)						ゆかり だしごんぶ だしのもと	702
		ごはん 牛乳 鰯のみりん干し ゆかり和え 沢煮椀 スイートポテト	豚肉 鰯のみりん干し 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん	もやし とうもろこし ごぼう たまねぎ	だいこん たけのこ 干しいたけ きゅうり	米 スイートポテト (個装)		
○	22 (金)	今日のめあて(食育の観点)	高野豆腐について知ろう(食品を選択する能力)						しょうゆ だしのもと みりん 酢	750
		わかめごはん 牛乳 高野豆腐の旨煮 ちくわのマヨネーズ和え	高野豆腐 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう キャベツ	干しいたけ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも		ノンエッグマヨ ネーズ
○	25 (月)	今日のめあて(食育の観点)	大豆を進んで食べよう(食品を選択する能力)						しょうゆ だしのもと みりん 酢 ケチャップ ごしょう チリパウダー	797
		黒糖パン 牛乳 チリコンカン アスパラガスのサラダ	牛肉 豚肉 大豆 豚しぼり	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	にんにく えだまめ アスパラガス とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 砂糖		オリーブオイル
○	26 (火)	今日のめあて(食育の観点)	苦手な食べ物にも挑戦しよう(感謝の心)						ポタージュ 塩 しょうゆ	757
		ソフト麺クリームソース 牛乳 いかのレモンマリネ	鶏肉 ベーコン いか	牛乳 調理用牛乳	にんじん 黄ピーマン	にんにく しめじ キャベツ えだまめ	たまねぎ マッシュルーム レモン果汁	ソフト麺 じゃがいも 砂糖		オリーブオイル
○	27 (水)	今日のめあて(食育の観点)	自分の箸の使い方を振り返ってみよう(社会性)						酒 みりん だしごんぶ だしのもと	720
		ごはん 牛乳 鮭の香味だれ ひじきのごま和え 豆乳味噌汁	鮭 糸かまぼこ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが もやし ごぼう	白ねぎ だいこん	米 さといも 砂糖		ごま
○	28 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食べ物に感謝して食べよう(感謝の心)						野菜フイオン ごしょう しょうゆ	732
		コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ	メンチカツ ベーコン ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	マッシュルーム きゅうり	米 砂糖 じゃがいも		油 ノンエッグマヨ ネーズ
○	29 (金)	今日のめあて(食育の観点)	そばろについて知り味わって食べよう(食品を選択する能力)						酒 だしのもと	703
		ごはん 牛乳 里芋のそばろ煮 きゅうりのさっぱり漬け	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり きゅうり漬け	たけのこ だいこん	米 さといも 砂糖		ごま
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・にんじん・たまねぎ ごまつな	岡山 県産	麦・牛乳・ねぎ・もやし・味付けのり にんにく・マッシュルーム	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価	739 kcal 30.1 g	