

令和8年度5月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

今月の **たまねぎ・水なす** は大阪府内産を使用します。

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れてくる頃ですが、緊張が解けて疲れが出やすくなる時期でもあります。十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。また、旬の食材や地域の食材を取り入れた栄養満点の給食をたくさん食べて、健康な学校生活を送ってください。

13日「コッパン(減塩)」

原材料に「イヌリン(水溶性食物繊維)」を使用し、通常のパンより食塩の使用を減らしたパンです。



	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー(和加)	805	734
たんぱく質(パーセント)	摂取エネルギー全体の13~20	15
脂質(パーセント)	摂取エネルギー全体の20~30	28

月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 ★年間目標★ 感謝の気持ちで、協力して楽しい給食時間にしよう ☆5月の目標☆ 給食時間のマナーを知ろう 成長期の食事を知り、バランスよく食べよう 	7 ごはん 米 蒸しシュウマイ シュウマイ(豚肉) ツナともやしのサラダ まぐろ油揚げ にごんじん 淡口しょうゆ 太もやし 砂糖 酢 マーボー豆腐 豚肉 豆腐 しょうゆ おろししょうが 青ねぎ テンメンジャン おろしにんにく 赤みそ トウバンジャン たまねぎ 片栗粉 塩 にんにく 料理酒 野菜ブイオン	8 ごはん 米 ドライカレーの具 豚肉 ホールコーン しょうゆ おろししょうが 大豆 ウスターソース おろしにんにく ピーマン ケチャップ たまねぎ カレー粉 塩 にんにく フライドポテト カットポテト 油 塩 コンソメスープ ベーコン キャベツ 淡口しょうゆ にんにく パセリ 塩 たまねぎ 野菜ブイオン こしょう
11 キャロットピラフ 米 キャロットピラフの素 チキンナゲット チキンナゲット ツナとキャベツのサラダ きゅうり まぐろ油揚げ こしょう キャベツ 塩 卵なしマヨネーズ オニオンスープ ベーコン にんにく 淡口しょうゆ おろしにんにく パセリ 塩 たまねぎ 野菜ブイオン こしょう フローズンヨーグルト	12 玄米ごはん 米 もち玄米 ひじきのりの佃煮 かつおの竜田揚げ かつおの竜田揚げ 油 千切大根の炒め煮 鶏肉 三度豆 削りぶし 千切大根 サラダ油 みりん にんにく 砂糖 しょうゆ 油揚げと水なすのみそ汁 油揚げ 水なす 赤みそ にんにく 太もやし 白みそ たまねぎ 青ねぎ 削りぶし	13 コッパン(減塩) メープルシロップ ハンバーグ・ソースかけ ハンバーグ 片栗粉 ケチャップ 砂糖 ウスターソース アスパラガスのソテー フランフルトソーセージ 片栗粉 グリーンアスパラガス 塩 キャベツ サラダ油 こしょう ミネストローネ ベーコン トマト水煮 淡口しょうゆ にんにく パセリ 塩 たまねぎ オリーブオイル こしょう じゃがいも 野菜ブイオン 米粉マカロニ(星)	14 減量わかめごはん 米 わかめごはんの素 いわしのポテト衣フライ いわしのポテト衣フライ 油 キャベツとチンゲンサイの和え物 キャベツ 砂糖 淡口しょうゆ チンゲンサイ 昆布パウダー かやくうどん 鶏肉 ぶなしめじ 削りぶし 油揚げ うどん だし昆布 たまねぎ 青ねぎ みりん にんにく 塩 淡口しょうゆ	15 ごはん 米 チヂミ チヂミ ごま油 酢 砂糖 しょうゆ キムチ炒め 豚肉 にら キムチの素 キャベツ 砂糖 しょうゆ 太もやし 片栗粉 タッコムタン 鶏肉 白ねぎ 淡口しょうゆ たまねぎ 土しょうが 塩 にんにく 鶏がら こしょう えのきたけ
18 ごはん 米 味付けのり あじの甘酢かけ あじ(粉付き) 油 酢 たまねぎ 砂糖 淡口しょうゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ にんにく 削りぶし 塩 三度豆 みりん 豚汁 豚肉 にんにく こんにゃく ごぼう たまねぎ 赤みそ 大根 青ねぎ 削りぶし	19 ごはん 米 鶏肉の照り焼き 鶏肉(照り焼き味) 炒めビーフン 豚肉 干ししいたけ オイスターソース にんにく にら 塩 キャベツ ビーフン こしょう たまねぎ 淡口しょうゆ 中華スープ 焼豚 ぶなしめじ 淡口しょうゆ にんにく 青ねぎ 塩 たまねぎ 野菜ブイオン こしょう 太もやし いちごゼリー	20 コッパン ハムステーキ ポロニアハム コールスローサラダ キャベツ フレンチドレッシング ホールコーン 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう クリームシチュー 鶏肉 パセリ 野菜ブイオン たまねぎ 牛乳 塩 にんにく 粉チーズ こしょう じゃがいも サラダ油 乳・小麦なしホワイトルウ	21 ごはん 米 さばのみそ煮 さばのみそ煮 大豆とひじきの炒め煮 ひじき 油揚げ 削りぶし にんにく サラダ油 みりん 大豆 砂糖 しょうゆ 根菜汁 豚肉 さといも 淡口しょうゆ ごぼう 青ねぎ みりん にんにく 削りぶし 塩 大根 だし昆布	22 ごはん 米 揚げ春巻き 春巻き(豚肉) 油 パンバンジー風サラダ 太もやし にんにく チキンフレーク きゅうり ごまドレッシング 厚揚げの中華煮 豚肉 厚揚げ 野菜ブイオン おろししょうが キャベツ 淡口しょうゆ にんにく 青ねぎ しょうゆ たまねぎ 片栗粉 塩
25 ごはん 米 肉団子の甘酢かけ 豚肉団子 片栗粉 酢 砂糖 しょうゆ ケチャップ チンジャオロースー 豚肉 にんにく 片栗粉 おろしにんにく たけのこ しょうゆ おろししょうが ピーマン 料理酒 たまねぎ 砂糖 塩 豆腐とわかめのスープ 豆腐 にら 淡口しょうゆ たまねぎ わかめ 塩 太もやし 野菜ブイオン こしょう えのきたけ	26 ごはん 米 ポークカレーライスの具 豚肉 乳・小麦なしカレールウ おろししょうが 昆布パウダー しょうゆ おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース たまねぎ 野菜ブイオン 塩 にんにく ケチャップ こしょう じゃがいも ウスターソース キャベツとコーンのソテー キャベツ サラダ油 塩 ホールコーン 片栗粉 こしょう フルーツミックス 甘夏みかん(缶) パイン(缶) りんご(レトルト)	27 さつまいもパン ホキのバジル風味焼き ホキのバジル漬け 新たまねぎのサラダ ハム たまねぎ にんにく たまねぎドレッシング コーンスープ 鶏肉 ホールコーン 野菜ブイオン たまねぎ クリームコーン 塩 にんにく パセリ こしょう じゃがいも 乳・小麦なしホワイトルウ	28 ごはん 米 鶏肉のから揚げ 鶏肉(粉付き) 油 きゅうりのピリ辛漬け きゅうり ごま油 淡口しょうゆ 白ごま 塩 とうがらし粉 砂糖 八宝菜 豚肉 干ししいたけ 野菜ブイオン おろししょうが うずら卵 しょうゆ にんにく キャベツ 淡口しょうゆ たまねぎ チンゲンサイ 塩 たけのこ 片栗粉 こしょう	29 ごはん 米 鱈の塩焼き 鱈さわら 塩こうじ炒め 豚肉 キャベツ 塩こうじ にんにく 片栗粉 厚揚げのみそ汁 厚揚げ 太もやし 赤みそ たまねぎ えのきたけ 白みそ じゃがいも 青ねぎ 削りぶし

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索