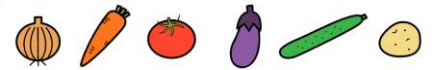




# 5月の給食献立予定表



令和8年4月7日発行

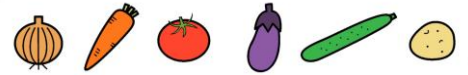
東海村立東海南中学校

日曜	献立名	材料と分量 (g)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1 金	五目だけのごはん	米85, 鶏むね肉25, 油揚げ6, たけのこ30, にんじん8.4, 干しいたけ0.6, 枝豆6, サラダ油1.5 砂糖2.4, しょうゆ7.2, みりん1.8, 酒1.8, 塩少々	700	26.7	2.3
	牛乳	牛乳206			
	ししゃもフライ	ししゃもフライ25, 大豆油2.5			
	からし和え	キャベツ24, 小松菜18, 緑豆もやし18, にんじん6, しょうゆ3, からし少々			
	柏餅	かしわもち30			
7 木	コッペパン	コッペパン80	809	35.4	2.6
	牛乳	牛乳206			
	スラッピージョー	豚ひき肉36, 大豆24, 玉ねぎ36, にんじん12, 青ピーマン12, サラダ油1.2, 赤ワイン1.2 トマトピューレー12, トマトケチャップ6, ウスターソース2.4, 砂糖1.2, こしょう少々			
	粉ふきいも	じゃがいも84, 塩少々, こしょう少々			
8 金	野菜スープ	ウィンナー12, キャベツ30, 大根24, 小松菜24, にんじん12, 塩0.48, こしょう少々, チキンがらスープ9	780	25.8	2.7
	ご飯	ご飯120			
	牛乳	牛乳206			
	チキンカレー	鶏むね肉36, じゃがいも60, 玉ねぎ30, にんじん18, にんにく0.6, しょうが0.6, サラダ油1.2 カレールウ14.4, トマトピューレー2.4, 中濃ソース1.2, ミルクカルシウム0.5			
	海藻サラダ	海藻0.96, キャベツ36, きゅうり12, にんじん8.4, しょうゆ2.4, 酢2.4, 砂糖1.8, ごま油1.44 塩少々			
11 月	ミルクパン	ミルクパン80	781	35.6	2.8
	牛乳	牛乳206			
	豆乳のクリームシチュー	鶏むね肉36, じゃがいも60, 玉ねぎ48, にんじん18, サラダ油1.2, 米粉2.4, 豆乳36 白いんげんピューレー24, チキンがらスープ7.2, 塩0.72, こしょう少々, ミルクカルシウム0.5			
	コーンサラダ	ホールコーン9.6, キャベツ42, 小松菜12, にんじん6, サラダ油1.8, 酢2.4, 塩少々, こしょう少々			
12 火	ご飯	ご飯120	732	29.5	2.2
	牛乳	牛乳206			
	厚焼き卵	厚焼き卵62.5			
	昆布あえ	緑豆もやし24, 小松菜24, にんじん12, 塩昆布1.2, ごま油0.6			
13 水	豚肉と野菜のみそ汁	豚肉24, キャベツ42, 玉ねぎ24, にんじん12, えのきたけ12, みそ7.2, だしパック4.2	718	28.2	2.5
	五目うどん	うどん120, 鶏むね肉24, 豆腐20, 油揚げ6, 大根36, ごぼう12, にんじん12, 長ねぎ12 干しいたけ1.2, サラダ油1.2, しょうゆ8.4, 塩少々, みりん1.2, だしパック4.2			
	牛乳	牛乳206			
14 木	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも36, ブロッコリー24, ホールコーン12, サラダ油1.2, 酢1.92, 塩少々, こしょう少々, チーズ5	778	27.1	2.0
	ご飯	ご飯120			
	牛乳	牛乳206			
	アジフライ	アジフライ50, 大豆油5			
	ひじきの炒め煮	ひじき3, 凍り豆腐2.4, こんにゃく12, キャベツ12, にんじん6, サラダ油0.96, しょうゆ3, 砂糖1.8 みりん1.8			
15 金	もやしのみそ汁	油揚げ6, 緑豆もやし36, 玉ねぎ36, 大根12, にんじん12, みそ7.2, だしパック4.2	797	29.0	2.0
	ご飯	ご飯120			
	牛乳	牛乳206			
	マーボー豆腐	豆腐120, 豚ひき肉24, 玉ねぎ30, にんじん18, 長ねぎ18, たらこ6, しょうが少々, にんにく少々 干しいたけ1.2, サラダ油1.2, 砂糖1.8, しょうゆ5.4, トウバンジャン少々, みそ3.6, でん粉1.44			
18 月	ハンサンスー	鶏ささみ9.6, キャベツ24, 緑豆もやし18, 小松菜18, にんじん6, ごま油1.44, しょうゆ2.4, 酢2.4 砂糖1.8, からし少々	775	35.3	2.8
	米粉パン	米粉パン70			
	牛乳	牛乳206			
19 火	豆とウィンナーのチリトマト煮	ウィンナー30, 大豆24, じゃがいも66, 玉ねぎ48, にんじん6, 枝豆6, サラダ油1.2, トマトケチャップ15 トマトピューレー12, ウスターソース1.44, 砂糖0.48, 白ワイン0.72, チキンがらスープ4.8, 塩少々 こしょう少々, チリパウダー少々, ミルクカルシウム0.5	778	26.0	1.8
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ9.6, キャベツ36, 小松菜24, にんじん6, たまねぎ2.4, しょうゆ0.6, みりん0.6, 塩少々 サラダ油1.2			
	肉じゃが	豚肉30, じゃがいも96, 玉ねぎ60, にんじん18, 枝豆6, しらたき24, しょうが0.96, サラダ油1.8 しょうゆ7.2, 砂糖3, みりん1.44			
20 水	ごま和え	小松菜24, 緑豆もやし36, にんじん6, ごま3.6, 砂糖1.8, しょうゆ3	782	28.7	1.4
	ご飯	ご飯120			
	牛乳	牛乳206			
	もうかの甘酢あん	もうか48, じゃがいも36, 大豆油6, 玉ねぎ48, にんじん18, 青ピーマン7.2, 干しいたけ1.2 サラダ油1.2, 砂糖3, しょうゆ4.8, トマトケチャップ3.6, 酢1.8, 水12, でん粉1.2			
おひたし	キャベツ36, 緑豆もやし18, 小松菜12, にんじん6, しょうゆ3	☆とうがい減塩DAY☆			





# 5月の給食献立予定表



令和8年4月7日発行

東海村立東海南中学校

日曜	献立名	材料と分量 (g)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
21 木	きなこ揚げパン	コッパン80, きな粉6, 砂糖6, 大豆油8	775	30.0	2.9
	牛乳	牛乳206			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ9.6, キャベツ36, 小松菜2.4, にんじん6, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1.2, しょうゆ2.4 みりん0.6			
	ワンタンスープ	ワンタン12, 豚肉18, 豆腐18, 緑豆もやし12, にんじん12, 長ねぎ12, 干しいたけ0.96 チキンからスープ9, しょうゆ1.8, 塩0.6, こしょう少々, ごま油0.6			
22 金	ご飯	ご飯120	771	31.1	2.8
	牛乳	牛乳206			
	ブルコギ	豚肉48, キャベツ36, 緑豆もやし36, にんじん12, にら3.6, にんにく0.6, しょうが0.6, サラダ油1.44 砂糖3, しょうゆ4.8, みそ3, 酒1.8, コチュジャン0.6, でん粉0.84			
	トックスープ	ベーコン12, トック2.4, 緑豆もやし2.4, 小松菜18, 長ねぎ18, にんじん12, きくらげ0.6, サラダ油0.96 しょうゆ1.8, 塩0.6, こしょう少々, チキンからスープ9			
25 月	黒パン	黒パン80	768	29.0	2.9
	牛乳	牛乳206			
	ハンバーグ	ハンバーグ60			
	コールスローサラダ	キャベツ4.2, きゅうり1.2, ホールコーン1.2, にんじん6, ノンエッグマヨネーズ6, 酢1.2, 砂糖0.6, 塩少々 こしょう少々			
	麦入りマセドアンスープ	ハム9.6, おおむぎ3.6, 大根3.6, 玉ねぎ2.4, にんじん1.2, サラダ油1.2, チキンからスープ9, 塩0.48 こしょう少々			
26 火	ご飯	ご飯120	727	27.2	1.7
	牛乳	牛乳206			
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉30, 生揚げ3.6, 大根6.0, 玉ねぎ6.0, にんじん1.8, こんにゃく2.4, 枝豆3.6, しょうが1.2 サラダ油1.2, 砂糖2.4, しょうゆ6			
	香りあえ	緑豆もやし3.6, 小松菜3.0, にんじん6, しょうゆ3, ごま油0.48			
27 水	ご飯	ご飯120	758	28.7	2.4
	牛乳	牛乳206			
	さばの塩焼き	さば50			
	しょうがあえ	キャベツ3.6, 小松菜2.4, にんじん7.2, しょうが1.2, しょうゆ3			
	実だくさん汁	豆腐2.4, じゃがいも3.0, 大根2.4, にんじん1.2, 長ねぎ1.2, こんにゃく1.2, 昆布0.96, みそ7.2 だしパック4.2			
28 木	ご飯	ご飯120	836	30.4	2.2
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆40			
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉18, 大豆6, じゃがいも8.4, 玉ねぎ4.8, にんじん1.8, 枝豆6, サラダ油1.2, 砂糖3.6 しょうゆ7.2, みりん1.2, でん粉1.2			
	即席漬け	大根5.4, 小松菜1.2, にんじん6, 塩少々, しょうゆ1.2			
29 金	ご飯	ご飯120	710	29.0	2.5
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉5.0, しょうゆ2.4, 酒2.4, みりん2.4, 砂糖1.2			
	小松菜サラダ	小松菜3.0, 緑豆もやし3.0, にんじん6, サラダ油1.8, 酢1.8, 塩少々, こしょう少々			
あおさのみそ汁	豆腐2.4, 大根2.4, 長ねぎ1.8, えのきたけ1.2, あおさ6, みそ7.2, だしパック3.6				

今月の給食目標

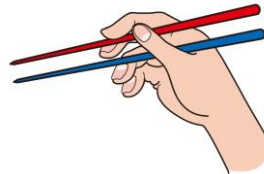
## 「食事マナーを身につけよう」

足は床につき、背筋は伸ばす、おなかと机はこぶし1個分空ける。ひじはつかずに食べましょう！

食材や作ってくれた人に感謝を持って「いただきます」「ごちそうさま」



おはしの持ち方に気をつけよう！



正しい姿勢で食事をしよう！

※ 5月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・玉ねぎです。(天候により変更になる場合があります)  
 ※ 都合により献立を変更することがあります。  
 ※ おはし、ランチョンマット、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

5月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	765Kcal	29.6g	エネルギーの23%	410mg	5.0mg	280μg	0.78mg	0.62mg	41mg	2.4g	5.8g

