

令和8年度 5月分 中学校給食予定表



【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1(金)	筍ご飯 花麩のすまし汁 鰻の竜田揚げ 新キャベツと兜かまぼこの胡麻昆布和え 柏餅 低温殺菌牛乳	油揚げ, 鶏肉, 生揚, 鰻, 蒲鉾	若布, 昆布, 牛乳	ほうれん草	筍, 白菜, えのき茸, 生姜, 枝豆, キャベツ, きゅうり	精白米, もち米, 砂糖, 麩, 澱粉, 柏餅	菜種油, ごま油, ごま	805kcal 34.2g
7(木)	パインパン クリームコーンスープ 豚肉のハニーマスタード焼き こんにやく海藻サラダ 玉ねぎドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉, 豚肉	牛乳, 海藻ミックス, 若布	人参	にんにく, セロリ, 玉葱, ホールコーン, クリームコーン, 枝豆, こんにやく	パン, じゃが芋, はちみつ	菜種油, オリーブ油, ドレッシング	704kcal 33.4g
8(金)	ご飯 ワンタンスープ 春巻 ゴーヤーチャンプルー 低温殺菌牛乳	鶏肉, 豚肉, 豆腐, 鶏卵	牛乳	人参, 青梗菜, にはら	生姜, 白菜, 春巻, にんにく, 苦瓜	精白米, 砂糖, ワンタン	菜種油	788kcal 25.1g
11(月)	ご飯 くにたち野菜と星の麩の味噌汁 ホッケの塩焼き 大根竹輪サラダ ノンエッグマヨネーズ和え ヨーグルト 低温殺菌牛乳	豚肉, 生揚, 味噌, ホッケ, 竹輪, かつお粉	若布, ヨーグルト, 牛乳	人参, 小松菜	えのき茸, キャベツ, 大根, きゅうり	精白米, 麩	菜種油, ノンエッグマヨネーズ	761kcal 36.0g
12(火)	ご飯 春キャベツとビーフンのスープ 鶏肉のから揚げ メロン 低温殺菌牛乳	牛肉, 鶏肉	牛乳	人参, 小松菜	生姜, キャベツ, もやし, 長ねぎ, メロン	精白米, 砂糖, ビーフン, 澱粉	菜種油	720kcal 33.4g
13(水)	ご飯 トマトズッキーニスープ 手作りレモンメンチカツ ブロッコリーじゃこサラダ 玉ねぎドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉, 鶏肉, 大豆ミート	ちりめんじゃこ, 牛乳	人参, トマト, ブロッコリー	ホールコーン, 生姜, スズッキーニ, 白菜, 玉葱, レモン, にんにく, 枝豆, キャベツ, きゅうり	精白米, パン粉, 小麦粉	菜種油, ドレッシング	750kcal 31.2g
14(木)	ご飯 カムカムけんちん汁 鰻の胡麻味噌焼き 三角こんにやくと豚バラ大根炒め 低温殺菌牛乳	鶏肉, 豆腐, 鰻, 味噌, 豚肉	茎若布, 牛乳	人参, ほうれん草	牛蒡, 筍, エリンギ, 生姜, 大根, こんにやく	精白米, 砂糖	菜種油, ごま	742kcal 38.1g
15(金)	柏型パン アルファベットマカロニスープ ハンバーグデミグラスソースがけ 春雨ひじきサラダ イタリアンドレッシング和え 低温殺菌コーヒーマイルク	ベーコン, ハンバーグ	ひじき, コーヒーミルク	人参, ビーマン, トマト, ケチャップ, トマト	セロリ, 玉葱, ホールコーン, キャベツ, もやし, きゅうり	パン, じゃが芋, マカロニ, 砂糖, 澱粉, 春雨	ドレッシング	804kcal 28.6g
18(月)	きなこ揚げパン キャロットシチュー フランクフルトマトハーベキューソースがけ 海藻サラダ和風ドレッシング和え 低温殺菌牛乳	きなこ, 鶏肉, フランクフルト	牛乳, 海藻ミックス, 若布	人参, 人参ミックス, ジュース, トマト, ケチャップ	セロリ, 玉葱, キャベツ, きゅうり	パン, 砂糖, 小麦粉, はちみつ	菜種油, ドレッシング	850kcal 31.1g
19(火)	ご飯 なす豚汁 えびにらまんじゅう 2個 筍と新じゃがの土佐煮 柚子ゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉, 豆腐, 味噌, えび, にらまんじゅう, 薩摩揚げ, かつお節	牛乳	人参, にはら, さやいんげん	茄子, こんにやく, 大根, 牛蒡, 生姜, 筍, 椎茸	精白米, じゃが芋, 砂糖, 柚子ゼリー	菜種油	784kcal 29.1g

端午の節句献立

57(粉)の日献立

58(ゴーヤー)の日献立

【くにたち農家めし】みずみずしい大根を使ったサラダ

国立駅開業100周年記念献立

高知県郷土料理

令和8年度 5月分 中学校給食予定表



【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
20(水)	コーンライス 緑のミネストローネスープ レバー入りチキンメンチカツ NAPORITAN(ナポリタン) 低温殺菌牛乳 ローマ字の日献立	鶏肉, ミックスビーンズ, メンチカツ, ポークハム	牛乳	ほうれん草, ブロッコリー, 人参, ピーマン, トマト	ホールコーン, にんにく, セロリ, 玉葱, キャベツ, ツッキーニ	精白米, マカロニ, 砂糖	菜種油, オリーブ油	761kcal 25.5g
21(木)	鶏牛蒡ご飯 新玉ねぎとアスパラの味噌汁 かつおフライソースがけ いもいもサラダ ノンオイルクリームゴマドレッシング和え 低温殺菌牛乳 二十四節気 小満(しょうまん) 献立	鶏肉, 油揚げ, 生揚げ, 味噌, かつおフライ	ひじき, 若布, 牛乳	人参, アスパラガス	生姜, 牛蒡, 大根, えのき茸, 玉葱, 枝豆, ホールコーン	精白米, 砂糖, ジャガイモ, 里芋, さつま芋	菜種油	750kcal 35.6g
22(金)	ご飯 海苔佃煮 鰯つみれ汁 子持ちししゃもフライ 2本 ペンギン氷ゼリー 低温殺菌牛乳 ペンギン来日111周年記念献立	イワシ, 鰯, 蒲鉾	ししゃも, 牛乳	人参, 小松菜	大根	精白米, 海苔佃煮, ジャガイモ, 小麦粉, パン粉, サイダーゼリー, 米粉ゼリー	菜種油	781kcal 28.8g
25(月)	ご飯 豆腐と若布の胡麻味噌汁 鯖のピリッとジャン ハンサンスー(春雨中華和え) 低温殺菌牛乳	豆腐, 味噌, 鯖, ポークハム	若布, 牛乳	人参, 小松菜	えのき茸, 大根, 白菜, にんにく, 生姜, もやし	精白米, 澱粉, 砂糖, 春雨	菜種油, ごま油	826kcal 33.2g
26(火)	牛肉キャベツうどん 鶏肉の醤油麹照り焼き 甘夏みかんこんにゃくゼリー 低温殺菌牛乳	牛肉, 油揚げ, 鶏肉	牛乳	人参, 小松菜	生姜, キャベツ, 長ねぎ, 甘夏	麵, 砂糖, 澱粉, 甘夏みかんゼリー, スイーツこんにゃく		701kcal 35.9g
27(水)	若布ご飯 沢煮椀 つなツナコロッケ しらすと春キャベツの胡麻和え 低温殺菌牛乳 527(小松菜)の日献立	豚肉, 蒲鉾, ツナ, 大豆, ミート, 油揚げ	若布, しらす, 牛乳	人参, 小松菜	生姜, 大根, 牛蒡, えのき茸, 玉葱, ホールコーン, 蓮根, キャベツ	精白米, ジャガイモ, 砂糖, 小麦粉, パン粉	菜種油, ごま油	793kcal 29.5g
28(木)	新じゃがカレーライス クリスピーフィッシュ 枝豆コーンサラダ コールスロートレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉, ホキ	牛乳	人参, トマト, ケチャップ, トマト	生姜, にんにく, セロリ, 玉葱, りんご, ホールコーン, 枝豆, キャベツ, きゅうり	精白米, ジャガイモ, 砂糖, 小麦粉, コーンフレーク	菜種油, ノンエッグマヨネーズ, ドレッシング	809kcal 29.2g
29(金)	ミルクパン チキンボールとお豆のクリームシチュー オムレツフライ・トマトケチャップ カラフルこんにゃくサラダ さっぱりおろし和え 低温殺菌牛乳 529(こんにゃく)の日献立	ミックスビーンズ, ミートボール, オムレツ	牛乳, 生クリーム	人参, ほうれん草, トマト, ケチャップ	にんにく, セロリ, 玉葱, しめじ, こんにゃく, キャベツ, きゅうり, 大根	パン, ジャガイモ, 小麦粉, ホットケーキミックス粉, パン粉, 砂糖	菜種油	801kcal 28.9g

月平均栄養価 エネルギー 774kcal たんぱく質 31.5g ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

5月14日(木)
国立駅開業100周年
記念献立



国立駅は、2026年4月に開業100年を迎えました。『赤い三角屋根』で親しまれてきた旧国立駅舎にちなみ、赤いこんにゃくと三角のこんにゃくを使って炒め物を作ります。



5月22日(金) ペンギン来日111周年記念献立

1915年に日本の上野動物園でフンボルトペンギンが飼育されてから、今年で111周年です。22日(金)の献立は、ペンギンがよく食べる魚を使った料理と、南極の氷をイメージしたゼリーです。

くにたち野菜使っています(本字)



にんにく 小松菜 きゅうり 大根
ほうれん草 玉葱 ブロッコリー
じゃが芋 キャベツ

5月20日(水) ローマ字の日献立

財団法人『日本のローマ字社』が設立されたことを記念して制定されました。ナポリタンは、献立名をNAPORITANとローマ字表記にし、アルファベット型のマカロニを使って作ります。