



5月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2026年

※予定献立表は、おもな材料のみ記載されています。食物アレルギーの原因食品の確認は、必ず食物アレルギー対応の詳細献立表で、ご確認をお願いいたします。

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		主食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		
					1群	2群	3群	4群	5群		6群
☆八十八夜給食☆											
1	金	☆ご飯	○	かつおフライ 大豆の磯煮 たけのこのみそ汁 まっちゃんプリン	かつお ちくわ 大豆 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき わかめ こんぶ	人参 こんにゃく キャベツ たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 プリン じゃが芋	大豆油 サラダ油	818 32.5 18.6 2.5	
7	木	ココア 揚げパン	○	ビーンズサラダ ポトフ 元気ヨーグルト	大豆 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 パセリ	枝豆 コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン ミルメーク じゃが芋	大豆油 ドレッシング	805 29.2 29.3 2.8
8	金	☆ご飯	○	豚肉の香味焼き ほうれん草のごま和え なめこのみそ汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 こんぶ わかめ	ほうれん草 人参 小松菜	にんにく 生姜 大根 キャベツ なめこ 長ねぎ	米 ごま 砂糖	763 32.7 25.9 2.8	
11	月	ご飯	○	ピピンパ キャベツとちくわの中華和え 一口ぶどうゼリー	豚肉 ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草 ケール	にんにく 生姜 もやし きゅうり 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	812 35.0 27.7 2.7
12	火	ご飯	ストリョア ベリー	あじのごま干し のりマヨしょうゆ和え お芋のそぼろ煮	あじ ツナ かつお節 豚肉 厚揚げ	ショア のり	ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 じゃが芋 里芋 砂糖	ごま 卵なしマヨネーズ サラダ油	760 36.7 17.9 2.9
13	水	☆ご飯 (しそひじき)	○	えびとれんこんのフライ こんにゃくのピリ辛炒め キャベツのみそ汁	えび みそ 豚肉 タラ かつお節 油揚げ	牛乳 ひじき こんぶ	小松菜 人参	れんこん 生姜 しらたき コーン キャベツ えのき 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 ごま ごま油	773 31.7 23.1 2.7
14	木	食パン (チョコパテ)	○	ツナポテト 米粉のクリームスープ オレンジ	ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	パプリカ 人参	にんにく コーン 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム キャベツ オレンジ	パン チョコパテ じゃが芋 米粉	オリーブオイル バター 生クリーム	783 28.5 28.7 2.9
15	金	☆ご飯	○	チキンカレー グリーンサラダ ちば人参ゼリー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ レモン 枝豆 きゅうり にんにく ケール キャベツ りんご	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 カレールウ オリーブオイル	801 24.9 21.8 2.2
18	月	ご飯	○	ハヤシライス 米粉のえびグラタン ブロッコリーサラダ	豚肉 えび	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり にんにく 生姜 カリフラワー 枝豆 マッシュルーム	米 パンネ 米粉	ハヤシルウ サラダ油 生クリーム ドレッシング	836 32.6 24.6 2.4
19	火	ご飯 (たまごふりかけ)	○	さばの生姜煮 マヨおひだし ポテ豚汁	さば みそ かつお節 豚肉 卵	牛乳 こんぶ	ほうれん草 人参 小松菜	もやし ごぼう 切干大根 こんにゃく 大根 長ねぎ 生姜	米 じゃが芋	ごま ドレッシング	775 36.1 22.9 2.6
20	水	☆ご飯	○	ジャンボ餃子 ホイコーロー トマトとレタスの玉子スープ アセロラゼリー	豚肉 ベーコン 卵 みそ	牛乳	にら 人参 ピーマン トマト	キャベツ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ えのき レタス	米 ゼリー 餃子の皮 砂糖 澱粉	オリーブオイル サラダ油	831 27.9 26.0 2.4
21	木	ナン	○	野菜コロッケ コールスローサラダ 米粉のカレーミート	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	キャベツ レーズン きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく 生姜	ナン 米粉 パン粉 小麦粉 じゃが芋	大豆油 ドレッシング サラダ油	897 39.6 33.4 3.2
☆神崎おいしいもの給食☆											
22	金	☆ご飯	○	鶏肉のねぎみそ焼き 磯和え 沢煮碗 一口牛乳プリン	鶏肉 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 ケール 人参	長ねぎ えのき ごぼう 大根 干しいたけ	米 砂糖 牛乳プリン	ごま サラダ油	786 35.1 26.3 2.8
25	月	ご飯	○	紫芋もち みそドレサラダ 厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉	牛乳	パプリカ 小松菜 人参	キャベツ 生姜 きゅうり もやし 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 紫芋もち 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま ごま油	800 27.2 26.2 2.2
26	火	ご飯	○	いわしのかば焼き風 野菜のツナごま和え 里芋いりみそ汁	いわし ツナ みそ かつお節 油揚げ	牛乳 こんぶ	ケール 人参	生姜 えのき しめじ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 里芋	大豆油 ごま	761 29.6 23.9 2.5
27	水	☆わかめご飯	○	春雨サラダ 大根とがんとときの炒め煮 お米のブルーベリータルト	ちくわ 豚肉 がんととき かつお節	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	きゅうり もやし 枝豆 大根 にんにく 生姜	米 春雨 砂糖 タルト	ごま油 サラダ油	865 28.4 25.1 3.2
28	木	コッペパン	○	おおきなとりから揚げ 人参ツナサラダ つぶつぶコーンポタージュ	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	にんにく 生姜 きゅうり 枝豆 コーン 玉ねぎ	パン 澱粉 生クリーム サラダ油	大豆油 ドレッシング	897 35.8 37.1 3.3
29	金	☆ご飯	○	チーズ風ソース入りハンバーグ トマトソース ポテトソテー チキンスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト アスパラガス 人参	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	米 砂糖 じゃが芋	バター オリーブオイル	771 26.6 24.4 3.0

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。

裏面もご覧ください。

給食のご飯について

- 月曜日・火曜日：神崎町産のコシヒカリ 「ごはん」
- 水曜日・金曜日：神崎町産の特別栽培米のコシヒカリ 「☆ごはん」

学校給食
摂取基準

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

830kcal
27.0~41.5g
18.4~27.7g
2.5g未満