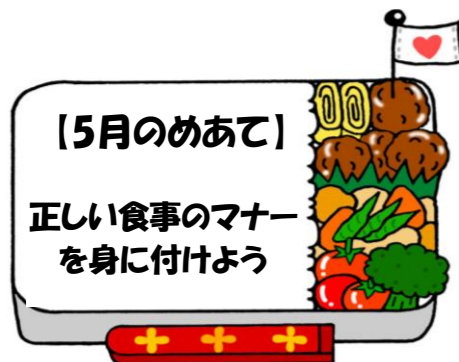


# こんだて表

## 5月

令和8年度  
弥彦中学校



### 5月の弥彦産食材

- ・伊彌彦米
- ・手作りみそ



- ・伊彌彦しょうゆ



#### <おしらせ>

太字の食材は、弥彦産の食材です。給食予定は、学校からのたよりでご確認ください。献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。



日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量 (g)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
1	金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	(ハヤシソース) 春キャベツと夏みかんのサラダ		牛乳 豚肉	米 大麦 油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 甘夏みかんシロップ漬	786 2.7
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	ビビンバ (麦ごはん)	コーセル 牛乳	肉炒め もやしのナムル ねぎ塩卵スープ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 なたね わかめ 卵	米 大麦 ごま油 さとう ごま 片栗粉	にんにく しょうが ぜんまい にんじん、 こまつな もやし 小松菜 ねぎ	740 2.8
8	金	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソース おからキムチ 五月汁		牛乳 鱈 豚肉 おから わかめ 厚揚げ みそ	米 片栗粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 白菜キムチ 玉ねぎ にんじん たけのこ 絹さや	728 2.6
11	月	ごはん	牛乳	鶏肉のみそマスタード焼き 切干し大根とツナのごま和え 玉ねぎのみそ汁		牛乳 鶏肉 みそ ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま	切干し大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ 大根 小松菜	743 2.3
12	火	マーボー丼 (麦ごはん)	牛乳	(マーボー丼の具) たくあんのおかか和え アセロラゼリー		牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ かつお節	米 大麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら もやし 大根 きゅうり アセロラ果汁	762 2.9
13	水	ごはん	牛乳	鱈(あじ)の磯辺フライ 茎わかめのきんぴら あさりのみそ汁		牛乳 鱈 のり 茎わかめ 豚肉 あさり 油揚げ 豆腐 みそ	米、パン粉 小麦粉 さとう 油 ごま	にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ	739 2.2
14	木	ゆで中華めん	牛乳	揚げギョーザ(2) かぶときゅうりの即席漬け みそラーメンスープ		牛乳 豚肉 みそ	中華めん 小麦粉 油 さとう 片栗粉	玉ねぎ にら しょうが かぶ きゅうり キャベツ にんにく きくらげ もやし メンマ チンゲン菜	744 2.0
15	金	チキンとお豆の カレーライス (麦ごはん)	牛乳	(チキンとお豆のカレー) ひじきサラダ		牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆 ひじき ツナ	米 油 じゃがいも カレールウ さとう 片栗粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり コーン キャベツ レモン果汁	772 2.9
18	月	ごはん	牛乳	ごぼうと大豆の甘みそ炒め のりごま酢和え 厚揚げと大根のそぼろ煮		牛乳 大豆 みそ のり 厚揚げ 豚肉	米 油 さとう ごま 片栗粉	ごぼう もやし きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 大根 しいたけ さやいんげん	726 1.9
19	火	わかめごはん	牛乳	カレーコロッケ ごぼうとアーモンドのサラダ かぶり野菜スープ	食育の日 カミカミ献立	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 ウィンナー	米 じゃがいも さとう アーモンド 油 ごま	玉ねぎ コーン キャベツ ごぼう 小松菜 かぶ ブロッコリー	755 2.7
20	水	ごはん	牛乳	鱈(さわら)の竜田揚げ 切干し大根のソース炒め みそ豚汁		牛乳 鱈 ベーコン のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 油 じゃがいも	切干し大根 玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ごぼう	749 1.9
21	木	背割りコッペパン いちごジャム	牛乳	肉団子のデミグラスソース(2) コーンサラダ クラムチャウダー		牛乳 豚肉 大豆 あさり ベーコン 豆乳	パン パン粉 米粉 さとう 油 ハヤシルウ じゃがいも ホワイトルウ ジャム	玉ねぎ しょうが えのきたけ きゅうり もやし コーン にんじん しめじ キャベツ セロリ パセリ いちご	746 3.4
22	金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 大豆のごまマヨサラダ ワンタンスープ		牛乳 豚肉 大豆 ツナ なたね	米 さとう 油 ごま ノンエッグマヨネーズ ワンタン	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しいたけ 白菜 もやし ねぎ	752 2.9
25	月	ごはん	ヨドリ トク ルク	ソースカツ 春雨のみそ炒め かき玉汁		はっ酵乳 鶏肉 豚肉 みそ 卵 高野豆腐	米 小麦粉 油 春雨 さとうじゃがいも	にんじん キャベツ チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	724 2.0
26	火	定期テスト(給食なし)							
27	水	定期テスト(給食なし)							
28	木	ゆでうどん	牛乳	栃尾油揚げのうま煮 ツナサラダ 和風汁		牛乳 油揚げ ツナ 鶏肉 かまぼこ	ゆでうどん さとう 油	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 大根 しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	750 2.8
29	金	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンしょうゆ和え 海藻入りこんにゃくサラダ 大根のみそ汁	伊彌彦 しょうゆ	牛乳 鶏肉 わかめ 厚揚げ みそ	こめ 片栗粉 油 さとう ごま油 ごま	レモン果汁 キャベツ コーン にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	779 2.3