



5月 献立表



令和8年度
我孫子市立湖北中学校

日・曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養価								
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分		
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類								
1金	○	【端午の節句献立】 お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」 たけのこご飯	かつおカツ 野菜のごま酢和え だいこんのみそ汁	柏もち	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ だいこん えのき茸	キャベツ もやし	米 麦 油	砂糖 かしわもち	ごま	776	28.5	21.3	496	14.6	3.5
7木	○	親子丼	わかめと胡瓜の酢の物 豚汁	ゆかり豆	鶏肉 みそ 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ えのき茸 だいこん ごぼう	ねぎ きゅうり もやし	米 麦 油	車ふ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	832	36.5	24.7	415	5.3	3.5
8金	○	【5月10日は創立記念日】 ちらし寿司	揚げ出し豆腐 紅白はんぺんのすまし汁	日向夏ゼリー	凍り豆腐 油揚げ 豆腐	鶏肉 卵 わかめ	牛乳 のり	にんじん こまつな こねぎ	かんぴょう 干し椎茸 だいこん えのき茸	米 砂糖 ごま	ゼリー	油	773	26.6	23.4	408	5	4
11月	○	ツナピラフ	キャベツとかぶのスープ いりこアーモンド	ストロベリー ケーキ	ツナ ベーコン 豚肉 卵	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん パプリカ かぶ(葉)	たまねぎ えだまめ いちご	マッシュルーム コーン キャベツ	米 麦 油	薄力粉 砂糖	アーモンド バター	822	29.7	26.3	403	2.8	3.4
12火	○	麦ご飯	シイラの味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根のナムル もずく入りかきたま汁 チーズ	河内晩柑	しいら ハム なると 豆腐	牛乳 もずく チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えのき茸 きゅうり 河内晩柑	切干し大根 キャベツ	米 麦 油	砂糖 片栗粉	エッグ ごま	740	33.7	22.8	464	4.3	3.3
13水	○	抹茶揚げパン	焼き肉サラダ アルファベットスープ いりこ	バナナ	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	にんにく しょうが きゅうり レモン汁 たまねぎ コーン セロリ バナナ	キャベツ たまねぎ	米 麦 油	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	825	31.4	25.6	391	2.9	2.8
14木	○	グリーンピース ごはん	ししゃもの南蛮漬 ひじきの五目煮 小松菜のすまし汁	りんごゼリー	大豆 鶏肉 油揚げ ちくわ なると 豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん ピーマン こまつな	グリーンピース たまねぎ えのき茸	ねぎ	米 麦 油	砂糖 こんにゃく ゼリー	油	746	30.7	22.2	543	7.9	3.8
15金	○	麦ご飯	豚とごぼうのつくね ピリ辛野菜和え お講汁	オレンジ	豚肉 大豆 豚レバー 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 卵	にんじん ほうれん草 こまつな	ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ しょうが えのき茸 きゅうり もやし だいこん オレンジ	米 麦 油	片栗粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま	780	32.4	24.1	442	5.7	3.1	
18月	○	麦ごはん	あじフライ 鶏肉と野菜のごま煮 たまねぎのみそ汁	河内晩柑	あじ 鶏肉 ちくわ 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ 河内晩柑	米 麦 油	薄力粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	ごま	811	35.8	21.7	392	3.5	3.2	
19火	○	【我孫子産野菜の日】 我孫子産野菜の ペペロンチーノ スパゲティ	コーンクリームスープ(豆乳) チーズ	おからココア ケーキ	ベーコン 豚肉 豆腐 豆乳 おから	牛乳 加糖練乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン キしごぼう	たけのこ にんにく	米 麦 油	スパゲティ 米粉 薄力粉 砂糖 アーモンド	バター アーモンド	784	33	27.1	488	3.9	3.3
20水	○	麦ご飯	さばのソース煮 野菜炒め にらたま汁 チーズ	甘夏みかん	さば 豆腐	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ キャベツ もやし 甘夏	米 麦 油	砂糖 片栗粉	油	826	33.5	30.8	402	4.1	3.1
21木	○	ポークカレー ライス	水菜とじゃこのサラダ ゆで空豆	パイナップル	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん みずな	たまねぎ しょうが だいこん もやし そらまめ パイナップル	にんにく たまねぎ	米 麦 油	薄力粉 砂糖	ごま	884	33	27.5	442	4.2	2.8
22金	○	麦ご飯 じゃこふりかけ	生揚げとキャベツのみそ炒め じゃがいものみそ汁 いりこアーモンド	バナナ	かつお節 生揚げ 油揚げ	豚肉 みそ 塩昆布 わかめ	牛乳 じゃこ	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ 干し椎茸 たまねぎ しょうが えのき茸 バナナ	米 麦 油	砂糖 片栗粉	ごま 油 アーモンド	796	34.6	22.7	597	5.4	3.2
25月	○	麦ご飯	納豆 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 豆腐の味噌汁	りんご	納豆 生揚げ 豆腐	豚肉 混合みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう 干し椎茸 ねぎ りんご	米 麦 油	砂糖	ごま	762	31.5	20	472	6.2	2.4
26火	○	麦ご飯	さばのごまだれ焼 磯香和え 五目みそ汁	ひとくちゼリー	さば みそ	油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう たまねぎ	米 麦 油	砂糖 じゃがいも	ごま	792	28.7	28.8	395	6.2	2.6
27水	○	肉うどん	カレー風味ちくわ天 ポテトみそサラダ アーモンド	さつまポテト	豚肉 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳 ツナ	こまつな にんじん	ねぎ えのき茸 はくさい 干し椎茸 きゅうり コーン	うどん じゃがいも さつまポテト	米 麦 油	砂糖	ごま 油 アーモンド	746	32.4	29.2	605	3.9	3.1
28木	○	麦ご飯	五目卵焼き 荻わかめの金平 味噌けんちん汁	グレープフルーツ	卵 鶏肉 豆腐	豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき 荻わかめ	にんじん こねぎ ごぼう だいこん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 ねぎ グレープフルーツ	米 麦 油	砂糖 こんにゃく さといも	ごま	768	32.3	22.6	425	5.1	4
29金	○	キムチチャーハン	さわらのポテトチーズ焼き 青梗菜と豆腐のスープ	オレンジ	豚肉 さわら 豆腐	卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな パセリ チンゲン菜	ねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ オレンジ	米 麦 油	乾燥ポテト	ごま 油 エッグ	810	37.2	28.8	506	5.4	3.7

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

☆エッグケアは、卵不使用のマヨネーズ風調味料です。

早寝・早起き・朝ご飯
を心がけましょう。



- 朝ご飯を食べると、
- ◎体温が上がり、元気に活動できる
- ◎脳がエネルギー補給し、集中力がアップ
- ◎腸を刺激し、便通が良くなる

朝ご飯を毎日食べるの方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。

しっかりと朝ご飯を食べて登校しましょう。

端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。

食中毒予防のために!



食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食器や食材などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

今月の平均栄養価	793	32.3	25	460	5.4	3.3
		16.3%	28.4%			
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質はエネルギーに対する割合%)	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.5
		%	%			未満

【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチョンマットを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

献立表と給食だよりはHome&Schoolで配信しています。紙の配付物はありません。