



5月 給食予定献立表 (中学校)



令和8年/2026

★マークは、パンにはさんで食べてください。

青梅市立学校給食センター

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	おもにエネルギーとなる (黄の食品)	エネルギーたんぱく質
1(金)	ご飯 ハヤシチュー カラフルソテー まっ茶プリン	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, えだまめ, とうもろこし	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こめこ, プリン	769kcal 24.0g
7(木)	横割り丸パン いんげん豆のトマトスープ ★ハンバーグのチーズソース ブロッコリーのツナマヨソテー	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんまめ, とりにく, ぶたにく, チーズ, なまクリーム, まぐろ	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト, キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし	パン, あぶら, こめこ, ノンエッグマヨネーズ	684kcal 31.2g
8(金)	中華おこわ 若竹汁 鶏肉の唐揚げ もやしの炒め煮 ととやき	はっ酵乳 (いちご)		2 ベーコン, はっこうにゅう, かまぼこ, わかめ, とりもも, ぶたかた	にんじん, しいたけ, たけのこ, にんにく, たまねぎ, もやし, ビーマン	こめ, もちごめ, あぶら, さとう, こめこ, でんぷん, ととやき	759kcal 26.8g
11(月)	ご飯 春キャベツのみそ汁 いかの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮	牛乳		2 ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, いか, ぶたかた	たまねぎ, キャベツ, しょうが, にんじん, しいたけ, きりぼしだいこん	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	666kcal 26.3g
12(火)	わかめご飯 生揚げのごま汁 ますのあんかけ お浸し(しょうゆ)	牛乳		2 わかめ, ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, ます	にんじん, だいこん, しょうが, こまつな, こんにゃく, しめじ	こめ, ごま, あぶら, さとう, でんぷん	687kcal 28.8g
13(水)	ご飯 あぶ玉どんの具 春巻 三色杏仁ゼリー	牛乳		2 ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, グリーンピース, キャベツ, にら, にんにく	こめ, あぶら, さとう, はるさめ, でんぷん, はるまきのかわ, ゼリー	831kcal 27.9g
14(木)	ミルクパン ABCスープ ★チリビーンズ フライドポテト	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたかた, だいず	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, にんにく	パン, あぶら, マカロニ, じゃがいも	672kcal 25.6g
15(金)	ご飯 じゃがいものみそ汁 さばの塩焼 刻み昆布のそぼろ煮	牛乳		2 ぎゅうにゅう, みそ, さば, ぶたかた, こんぶ	たまねぎ, こまつな, にんじん, こんにゃく	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	696kcal 30.0g
18(月)	ご飯 なめこのみそ汁 メンチカツ(ソース) 小松菜とたくあんの炒め物	牛乳		2 ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ぶたにく, とりにく	なめこ, ながねぎ, たまねぎ, にんじん, いんげん, たくあん, こまつな	こめ, パンこ, こむぎこ, でんぷん, さとう, あぶら	689kcal 23.5g
19(火)	ご飯 のりふりかけ 大根スープ 生揚げのオイマヨ炒め 冷凍みかん	牛乳		2 ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, ぶたかた	だいこん, しいたけ, ながねぎ, にんにく, たけのこ, たまねぎ, みかん	こめ, あぶら, ノンエッグマヨネーズ	704kcal 27.7g
20(水)	ご飯 きのこのかき玉汁 さわらの香味焼 ごぼうと豚肉のみそ炒め	牛乳		2 ぎゅうにゅう, たまご, さわら, ぶたかた, みそ	しめじ, えのきたけ, しいたけ, ながねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, ごぼう	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	671kcal 29.5g
21(木)	ご飯 肉団子と春雨のスープ 豚キムチ フルーツミックス	牛乳		2 ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく	にんじん, えのきたけ, こまつな, たまねぎ, にんにく, たけのこ, キャベツ, はくさいキムチ, ももかん, りんごかん, みかんかん	こめ, はるさめ, でんぷん, あぶら	636kcal 23.3g
22(金)	食パン いちごジャム グリーンスープ オムレツのケチャップソース アスパラとコーンのソテー	飲む ヨーグルト (プレーン)		のむヨーグルト, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, たまご, ウインナー	たまねぎ, グリンピース, パセリ, にんにく, アスパラガス, いんげん, とうもろこし	パン, あぶら, こめこ, さとう, でんぷん	663kcal 26.1g
25(月)	ご飯 もずくスープ 鶏肉の漬焼 えび玉ソテー	牛乳		2 ぎゅうにゅう, もずく, とうふ, とりもも, えび, たまご	ながねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ, にら	こめ, さとう, あぶら, こめこ, でんぷん	650kcal 28.6g
26(火)	ご飯 もやしのみそ汁 ししゃもの唐揚げ(3本) こんにゃくの甘辛炒め	牛乳		2 ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, ししゃも, ぶたかた	もやし, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	655kcal 24.2g
27(水)	ご飯 チキンカレー ゆで野菜(ナムル ^{レタス}) さくらんぼゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	779kcal 21.9g
28(木)	ご飯 具だくさんみそ汁 じゃがいもをのそぼろ煮 冷凍みかん	牛乳		2 ぎゅうにゅう, とりもも, とうふ, みそ, ぶたかた, さつまあげ	にんじん, だいこん, こんにゃく, はくさい, しょうが, たまねぎ, みかん	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう, でんぷん	660kcal 25.3g
29(金)	ねぎ塩うどん 黒糖蒸しパン かつおのコロコロカレー揚げ いんげんのごま酢炒め	牛乳		とりもも, ぎゅうにゅう, かつお, あぶらあげ	にんにく, こまつな, ながねぎ, ゆず, いんげん, にんじん, もやし	うどん, あぶら, むしパン, こめこ, でんぷん, さとう, ごま	665kcal 34.3g
平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より							696kcal 26.9g

山形県きょうどの郷土料理「ていきょうますのあんかけ」を提供します。

山形県では、春になると、サクランブが産卵のために海から川へ集まってくる。そのサクランブに甘めのあんをかけたますのあんかけは、

5月の「酒田まつり」や「鶴岡天神祭」でも欠かせない料理となっており、山形県の春のごちそうとして親しまれています。

給食では、手に入りやすいカラフトマスを使用し再現します。

