

# 5月学校給食献立予定表



2026 那須中学校 給食回数18回

日	曜	献立名 ~( )内は提供数です~	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳 製品 小魚・海 藻	緑黄色野 菜	その他の野菜 果物	穀類・い も類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き マカロニサラダ もずくのスープ バナナ	鶏肉 魚肉ソーセージ なると 豆腐	牛乳 もずく	にんじん きゅうり とうもろこし えのきたけ しょうが	キャベツ もやし ねぎ バナナ	米 麦 マカロニ	油 ごま油 マヨネーズ	862	34.3	28.6	3.5	
7	木	ポークカレーライス 牛乳 彩りサラダ 青梅ゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん えだまめ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	913	26.9	23.8	3.0	
8	金	たけのこごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ごまあえ 豚汁	鶏肉 いわし 豚肉 みそ	油揚げ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根 ごぼう たけのこ ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	912	33.9	29.5	3.1
11	月	麦ごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル 酸辣湯(サンラータン)	豚肉 卵	ハム 牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しいたけ きくらげ	もやし しいたけ	米 麦 春雨 でん粉	油 ドレッシング ごま油	859	38.4	25.1	2.9
12	火	きな粉揚げパン 牛乳 さっぱりあえ ちゃんぽんうどん 冷凍パン	鶏肉 さつま揚げ かつお節	豚肉 きな粉	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし きゅうり キャベツ しょうが とうもろこし きくらげ ねぎ パン	コッペパン 砂糖 うどん	油 ごま油 ごま	874	37.6	28.0	3.6
13	水	ハッシュドポーク 牛乳 コーンサラダ いちごゼリー	豚肉 魚肉ソーセージ	卵 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも いちごゼリー	油 ドレッシング	900	35.2	26.1	3.0	
14	木	麦ごはん 牛乳 アジの南蛮漬け もやしとちくわの中華あえ 肉じゃが	アジ 豚肉	ちくわ 牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	もやし 玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	832	34.9	19.6	2.0	
15	金	二色どんぶり (麦ごはん・鶏そぼろ&炒り卵) 牛乳 ごまじゃこあえ 青さ入りなめこのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	卵 ハム 牛乳	にんじん こまつな 青さ	キャベツ きゅうり なめこ ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	ごま 油 ドレッシング	875	39.7	28.8	3.2	
18	月	ごはん 牛乳 揚げじゃがのそぼろ煮 ほうれん草のツナあえ 沢煮椀	豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	883	30.2	25.6	2.5	

# 5月学校給食献立予定表



2026

那須中学校

給食回数18回

日曜	献立名 ~( )内は提供数です~	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量					
		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳 製品 小魚・海 藻	緑黄色野 菜	その他の野菜 果物	穀類・い も類 砂糖	油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
19 火	小さなバターパン 牛乳 焼きそば もやしと大豆のサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	なたと 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし	キャベツ	パン 焼きそば 砂糖	バター 油 ドレッシング	860	30.9	30.2	2.7
20 水	麦ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ひじきの煮物 ごま汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ	ごぼう 玉ねぎ	しいたけ ねぎ	米 麦 さといも でん粉 砂糖	ごま		842	36.4	20.8	3.2
21 木	麦ごはん 牛乳 白身魚フライのオーロラソース チョレギサラダ 肉団子と春雨のスープ	すけそうだら 鶏肉	牛乳 わかめ のり	にんじん	だいこん きゅうり もやし	キャベツ えのきだけ ねぎ	米 麦 ざらめ 春雨 パン粉	油 ごま ドレッシング		827	29.8	24.9	2.1
22 金	カレーピラフ 牛乳 オムレツ マセドアンサラダ オニオンスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト パセリ	きゅうり エリンギ	玉ねぎ	米 じゃがいも クルトン	油 マヨネーズ バター		864	31.6	30.9	3.3
25 月	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 浅漬け 豆乳まろやかみそ汁	豚肉 豆乳	生揚げ みそ こんぶ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ ねぎ	大根 しめじ しょうが	米 麦 ざらめ じゃがいも パン粉	油		768	32.4	18.1	2.2
26 火	コッパパン(イチゴジャム) 牛乳 チキンナゲット(3個) フレンチサラダ チリコンカン	鶏肉 豚肉 魚肉ソーセージ 白いんげん豆		にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく		パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング		788	33.6	23.2	3.3
27 水	麦ごはん 牛乳 焼きギョーザ(2個) チンジャオロースー わかめスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ しょうが にんにく もやし	しいたけ	米 麦 ギョーザの皮 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま		844	32.2	26.9	2.9
28 木	ごはん 牛乳 ホキのサラサ揚げ ごぼうサラダ ざくざく汁	ホキ 高野豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ れんこん しいたけ		米 麦 さといも	油 ドレッシング		822	27.2	22.2	2.6
29 金	セルフ和風ビビンバ丼 (麦ごはん・肉炒め・ナムル) 牛乳 卵入りコーンスープ オレンジ	豚肉 油揚げ	大豆 卵	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しいたけ もやし とうもろこし オレンジ	ねぎ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	905	34.3	31.0	2.7

**噛ミングDay**  
噛み応えのある食材を使用した日に表記しています  
よく噛むと唾液(つば)が出て・・・  
●むし歯を防ぐ ●おなかの調子を整える ●味がよくわかる  
★脳が活性化して、集中力・記憶力もアップ!

**Let's eat fish Day**  
魚を使用した日に表記しています  
お魚のパワーってなあに?  
●頭の回転をよくする  
●血液をサラサラに  
●歯や骨を丈夫にする

月平均栄養量	857	33.3	25.7	2.9
学校給食実施基準	830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5未満

