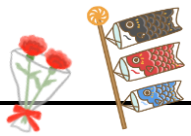

5月 学校給食献立予定表

日 曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる （1群）	 （2群）	緑の仲間の食品 からだの調子を整える （3群）	 （4群）	黄色の仲間の食品 力や熱になる （5群）	 （6群）
	こどもの日給食		※＿＿＿＿は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。					
1 金	たけのこごはん		鶏肉,油揚げ		人参	生姜,干し椎茸 たけのこ	米,麦 三温糖	米油
	厚焼き玉子		卵				三温糖	
	ひじきと大豆のごまマヨ和え	○	大豆	ひじき	人参	コーン,*きゅうり*	三温糖	ごま ノンエッグマヨネーズ
	すまし汁		厚削り,豆腐	ワカメ	人参	玉葱,えのき		
	かしわ餅						かしわ餅	
7 木	食パン						パン	
	いちごジャム＆マーガリン						いちごジャム	マーガリン
	ハニーマスタードチキン	○	鶏肉				はちみつ	
	ペンネのカレーサラダ		ツナ		人参	*きゅうり*,コーン	ペンネ,三温糖	ノンエッグマヨネーズ
	クラムチャウダー		ベーコン,あさり	スキムミルク,牛乳 生クリーム	人参	玉葱,干し椎茸 グリンピース	じゃがいも	米油,ベシャメルソース シチュールウ
8 金	麦ごはん						米,麦	
	サワラの梅マヨ焼き	○	サワラ			梅		ノンエッグマヨネーズ
	豚肉と大根の煮物		豚肉,味噌	煮干し	人参,ヤングいんげん	大根	こんにゃく,三温糖	米油
	キャベツの味噌汁		油揚げ,味噌	煮干し,ワカメ	人参	玉葱,キャベツ		
	果物（グレープフルーツ）					グレープフルーツ		
11 月	麦ごはん	○					米,麦	
	ホイコーロー		豚肉,味噌		人参,ピーマン	にんにく,生姜,玉葱 たけのこ,キャベツ	三温糖,片栗粉	米油
	春雨サラダ		ハム	ワカメ	人参	*もやし,きゅうり*	春雨,三温糖	ごま油,ごま
	中華トマトスープ		ベーコン,あさり 卵		トマト,チンゲンサイ	玉葱	片栗粉	
	黄桃入り杏仁豆腐			牛乳,スキムミルク		黄桃	杏仁豆腐の素	
12 火	菜めし						米,麦	
	松風焼き風ハンバーグ		鶏肉,卵 味噌	ひじき,牛乳 スキムミルク	人参,ヤングいんげん	玉葱,ごぼう 干し椎茸,生姜	パン粉,三温糖	ごま
	かつおじゃが	○	かつお節				じゃがいも	バター
	のっぺい汁		厚削り,豆腐		人参	ごぼう,大根,白菜 なめこ,ねぎ	こんにゃく	
	果物（オレンジ）					オレンジ		
13 水	チキンキーマカレーライス		鶏肉,大豆	チーズ	人参,トマト	にんにく,生姜 玉葱,ごぼう	米,麦 三温糖,チャツネ	米油,カレールウ
	コールスローサラダ	○	ハム		人参	キャベツ,コーン レモン	三温糖	ノンエッグマヨネーズ 米油
	ハヶ岳ヨーグルト			ヨーグルト				
14 木	手作りチーズコーンパン			スキムミルク チーズ		コーン	強力粉,三温糖	マーガリン
	ミートソースペンネ	○	豚肉,鶏肉 大豆	チーズ	人参,ピーマン	にんにく,玉葱	ペンネ	米油,デミグラスソース
	かぶのクリームスープ		鶏肉	牛乳,スキムミルク 生クリーム	人参	玉葱,かぶ 枝豆		米油,ベシャメルソース コーンクリーム粉
	ひとくちパインゼリー						パインゼリー	
15 金	豚キムチごはん		豚肉		人参	生姜,にんにく キムチ,ねぎ	米,麦	ごま油
	手作り春巻き	○	豚肉		人参	生姜,たけのこ 干し椎茸	春雨,三温糖 片栗粉,春巻きの皮	米油
	サンラータンスープ		鶏肉,豆腐 鶏卵		人参,にら	玉葱,干し椎茸	片栗粉	
	手作りさつまいもチップス						さつまいも 三温糖	米油
18 月	麦ごはん						米,麦	
	サバの生姜煮		サバ			生姜	三温糖	
	切り干し大根の煮物	○	豚肉,油揚げ		人参,ヤングいんげん	切干大根	こんにゃく,三温糖	米油
	なめこの味噌汁		豆腐,味噌	煮干し	人参,小松菜	玉葱,なめこ		
	果物（バナナ）					バナナ		

※材料の都合により献立の内容を変更することがあります。

令和8年度　北杜市立 泉中学校

日 曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる （1群）	 （2群）	緑の仲間の食品 からだの調子を整える （3群）	 （4群）	黄色の仲間の食品 力や熱になる （5群）	 （6群）
			※＿＿＿＿は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。					
19 火	リングパン						パン	
	シェパードパイ		豚肉	生クリーム,牛乳 スキムミルク,粉チーズ		にんにく,玉葱 マッシュルーム	じゃがいも	バター
	海藻サラダ	○	ツナ	ワカメ,つのまた,昆布 寒天,きりんさい	ブロッコリー	*もやし*,コーン		
	スコッチブロス		ベーコン,鶏肉 ひよこ豆		人参	玉葱,キャベツ	じゃがいも,押麦	米油
	紅茶ゼリー					黄桃	クールゼリー素	
20 水	ビビンバ丼		鶏肉,味噌		人参,ほうれん草	生姜,切干大根,*もやし* ぜんまい,にんにく,大根	米,麦 三温糖	米油,ごま油 ごま
	大豆ののり塩揚げ	○	大豆	青のり		枝豆	片栗粉	米油
	もずくスープ		あさり,卵	もずく		えのき,ねぎ	片栗粉	
	味付け小魚			味付け小魚				
21 木	ミルクトースト			牛乳,スキムミルク			パン,グラニュー糖	マーガリン
	豚しゃぶサラダ	○	豚肉		ブロッコリー,人参	キャベツ,*きゅうり* *もやし*,にんにく	三温糖	米油
	ミネストローネ		ウインナー,大豆 あさり		人参,トマト	にんにく,玉葱	じゃがいも,マカロニ	米油
	コーヒーゼリー						コーヒーゼリーの素	
22 金	麦ごはん						米,麦	
	チキン南蛮 タルタルソースがけ		鶏肉,*卵*			玉葱,*きゅうり*	薄力粉,三温糖 片栗粉	米油
	ナムル和え	○		ワカメ	ほうれん草,人参	*もやし*,ぜんまい		ドレッシング
	キムチチゲ風スープ		かまぼこ,豆腐 味噌		人参,にら	大根,干し椎茸 白菜	白滝,三温糖	
	果物（グレープフルーツ）					グレープフルーツ		
25 月	茶めし						米,麦	
	モーカフライ		モーカザメ,卵				薄力粉,パン粉 三温糖	米油
	さつま揚げサラダ	○	さつま揚げ,味噌		ブロッコリー,人参	*きゅうり*,大根	三温糖	米油 ノンエッグマヨネーズ
	ごま味噌汁		油揚げ,味噌	煮干し	人参,小松菜	玉葱,ごぼう 大根	じゃがいも	ごま
	抹茶プリン			牛乳,スキムミルク			プリンの素	
26 火	五穀米ごはん						米,きび,赤米, 黒米,麦,玄米	
	納豆		*納豆*					
	すき焼き風煮	○	豚肉,豆腐		人参	玉葱,白菜 ねぎ	白滝,三温糖	米油
	のりとあさりの味噌汁		あさり味噌	煮干し,のり		玉葱,えのき		
	手作り水ようかん		ゼラチン,あずき	寒天			三温糖	
27 水	ハヤシライス		豚肉	スキムミルク	人参,トマト	にんにく,玉葱 マッシュルーム	米,麦 じゃがいも,三温糖	米油,ハヤシルウ
	ポパイソテー	○	ベーコン		人参,ほうれん草	コーン,キャベツ しめじ		米油,バター
	フルーツゼリーポンチ					パイン,黄桃 みかん	クールゼリーの素 青りんごゼリーの素	
28 木	子供パン						パン	
	イカとさつまいものレモン揚げ		イカ			レモン	片栗粉,さつまいも 三温糖	米油
	切り干し大根のサラダ	○			人参,小松菜	切干大根,*きゅうり* *もやし*	三温糖	米油,ごま油
	五目味噌ラーメン		豚肉,味噌		人参	生姜,*もやし*,メンマ,ねぎ にんにく,コーン,キャベツ	三温糖,中華麺	米油,バター
	果物（オレンジ）					オレンジ		
29 金	麦ごはん						米,麦	
	ポークケチャップ		豚肉		人参,ピーマン	にんにく,生姜 玉葱	薄力粉,三温糖	米油
	チーズ入りおからサラダ	○	おから,ハム	チーズ	人参	*きゅうり*	マカロニ,三温糖	ノンエッグマヨネーズ 米油
	大根の味噌汁		油揚げ,味噌	煮干し,ワカメ	人参	大根,*もやし*		
	果物（バナナ）					バナナ		

食育の日
世界の味めぐり
『イギリス料理』