



5月 予定 献立 表



あおがしましようちゅうがっこう
青ヶ島小中学校

令和8年度

日	曜日	献立	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
			赤	黄色	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
			体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	小学校 ¹	中学校 ²
1	金	麦ご飯 肉豆腐 キャベツの甘酢和え ほうれん草の味噌汁 バイン缶	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鰹節 みそ	米 押麦 砂糖 油	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,さやいんげん,長ねぎ, キャベツ,えだまめ,ほうれん草,果物	628 27.7 2.1	755 34.0 2.5
7	木	醤油ラーメン 野菜のカレーマヨ和え 水ようかん	牛乳 豚肉 あずき	中華麺 油 マヨネーズ 砂糖	にんにく,しょうが,もやし,たまねぎ,なら,長ねぎ, にんじん,キャベツ,カットコーン	633 25.8 2.6	787 31.5 3.3
8	金	たけのこご飯 鯖のごま焼き 青菜のお浸し エノキのすまし汁 黄桃缶	牛乳 昆布 油揚げ さば 鰹節	米 油 砂糖 ごま	たけのこ,アスパラガス,チンゲンサイ,ほうれん草, にんじん,えのき,万能ねぎ,果物	646 31.9 2.5	802 39.4 3.3
11	月	ご飯 ムロアジ入り揚げ餃子 春雨スープ 小松菜の中華風ごま和え 黄桃缶	牛乳 鰹節 みそ ムロアジ入り餃子	米 油 砂糖 ごま 春雨	キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ, カットコーン,さやいんげん,果物	605 19.4 1.5	747 22.9 2.0
12	火	★【キャロットスターの日】 きな粉食パン トマトシチュー キャベツのマスタードサラダ りんご缶	牛乳 鶏肉 スキムミルク きな粉	小麦粉 バター 油 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト缶,さやいんげん, キャベツ,きゅうり,果物	628 23.6 2.3	777 28.4 3.2
13	水	油麩丼 野菜のゆかり和え わかめのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 卵 わかめ 鰹節 みそ	米 片栗粉 砂糖	干し椎茸,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,さやいんげん, こまつな,えだまめ,果物	617 24.2 2.3	761 29.2 3.0
14	木	【ふれあい給食】 麦ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜炒め じゃがいもの土佐煮 ミニトマト 黄桃缶	牛乳 鶏肉 鰹節 みそ	米 押麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	にんにく,しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ, にんじん,こまつな,さやいんげん,ミニトマト, えだまめ,果物	615 24.4 1.6	770 30.3 2.1
15	金	明日葉うどん かき揚げ オレンジ	牛乳 豚ロース 卵 油揚げ 鰹節	うどん 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小 麦粉	あしたば,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,干し椎茸, パレンシアオレンジ	635 27.1 2.4	787 33.3 3.2
18	月	キムチチャーハン もやしのナムル 豆腐の中華スープ バイン缶	牛乳 豚肉 卵 豆腐	米 押麦 砂糖 ごま 油	おろししょうが,長ねぎ,なら,キムチ,もやし,こまつな, にんじん,にんにく,たまねぎ,カットコーン,果物	618 24.9 2.4	765 30.4 3.3
19	火	黒蜜黒糖パン 鱈の豆乳クリーム煮 キャロットサラダ バイン缶	牛乳 鱈 スキムミルク 豆乳	強力粉 バター 砂糖 油 じゃがいも	にんにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん, マッシュルーム缶,こまつな,カットコーン,きゅうり,果物	636 27.1 1.9	795 33.5 2.4
20	水	麦ご飯 とり天 野菜の生薑醤油和え 若竹汁 りんご	牛乳 鶏肉 わかめ 鰹節	米 押麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 油	おろししょうが,こまつな,もやし,にんじん, たけのこ,りんご	649 26.3 1.6	802 31.7 2.1
21	木	ジャージャー麺 中華風キャベツ マーラーカオ	牛乳 豚肉 大豆 卵 みそ	中華麺 小麦粉 片栗粉 油	にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ, にんじん,たまねぎ,長ねぎ,キャベツ,大根	633 27.9 2.9	788 34.1 3.7
22	金	【交流給食】 ご飯 ししゃもの南蛮漬け 野菜のからし和え 油揚げのすまし汁 黄桃缶	牛乳 ししゃも 油揚げ 鰹節	米 片栗粉 砂糖 油	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,鷹の爪, こまつな,もやし,ほうれん草,果物	614 24.8 2.1	761 30.1 2.6
25	月	ご飯 竹輪とわかめのおかまヨ和え 大豆入り和風卵焼き 海苔のすまし汁 みかん缶	牛乳 卵 大豆 竹輪 焼き海苔 鰹節	米 マヨネーズ 油	おろししょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸, さやいんげん,キャベツ,レモン果汁,万能ねぎ,果物	624 28.5 2.0	771 34.6 2.5
26	火	セサミパン グリーンサラダ キャロットポタージュ りんご缶	牛乳 鶏肉 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも 油 ごま	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,ピーマン,にんにく, にんじん,カットコーン,えだまめ,しめじ,果物	627 24.9 2.4	780 30.9 3.8
27	水	グリーンピースご飯 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 じゃがいもの味噌汁 みかん缶	牛乳 鶏肉油揚げ 鰹節 みそ	米 押麦 じゃがいも 砂糖 油	グリーンピース,にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, 干し椎茸,さやいんげん,たまねぎ,果物	626 28.4 2.1	776 34.9 3.0
28	木	じゃことベーコンの和風スパゲッティ 枝豆とコーンのサラダ ポパイカップケーキ	牛乳 ベーコン チーズ 焼き海苔 鰹節	スパゲッティ バター 砂糖 プレミックス粉 油	にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,万能ねぎ, えだまめ,カットコーン,キャベツ,レモン果汁, にんにく,ほうれん草	637 25.7 1.9	787 31.3 2.5
29	金	ポークストロガノフ カラフルマリネ りんご缶	牛乳 豚肉 クリーム	米 押麦 バター 小麦粉 砂糖 油	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶, トマト缶,きゅうり,カットコーン,赤ピーマン,果物	639 21.5 2.1	795 25.8 2.9

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。
※ 島の食材は太文字で示しています。