



5月 給食予定献立表



令和8年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	<こどもの日にちなんだ献立> たけのこごはん	○	カツオカツ ほうれん草のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 カツオカツ 鶏肉 油揚げ 豆腐 なた	ごはん 油 ごま さとう かしわもち	たけのこ 人参 干しいたけ グリーンピース ほうれん草 もやし 小松菜 えのき ねぎ	804 kcal 24.4 g 21.0 g 3.2 g
7 木	タンメン	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 豚肉 パオズ 中華くらげ	中華麺 ごま油 マロニー ごま さとう	しょうが にんにく もやし 人参 キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ きゅうり	755 kcal 33.6 g 18.4 g 3.6 g
8 金	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き きんぴらごぼう いもだんご汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	ごはん マヨネーズ ごま 油 さとう いもだんご	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 干しいたけ 白菜 大根 しめじ	792 kcal 29.8 g 23.6 g 2.6 g
11 月	ごはん	○	さばの照り焼き いそあえ 親子煮	牛乳 さば のり 鶏肉 なた 卵	ごはん さとう じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	763 kcal 35.5 g 20.3 g 2.6 g
12 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	鶏肉のレモンソース ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	食パン かたくり粉 油 さとう マヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 ほうれん草	872 kcal 34.1 g 40.6 g 3.1 g
13 水	県南中学校陸上競技大会のため弁当持参						
14 木	県南中学校陸上競技大会のため弁当持参						
15 金	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ ヨーグルト(いちご)	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	842 kcal 25.4 g 23.1 g 3.3 g
18 月	ごはん	○	チキンみそカツ 切り昆布の炒め煮 厚揚げのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 チキンみそカツ 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう じゃがいも アセロラゼリー	人参 たけのこ しらたき 小松菜 ねぎ	745 kcal 28.7 g 19.4 g 2.7 g
19 火	アップルパン	○	ポパイチーズオムレツ イタリアンサラダ ポークビーンズ	牛乳 ポパイチーズオムレツ 豚肉 ミックスビーンズ 大豆	アップルパン じゃがいも 油 さとう	キャベツ コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ にんにく パセリ	827 kcal 34.1 g 24.3 g 2.9 g
20 水	<減塩献立> ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ わかめとツナのあえもの けんちん汁	牛乳 豆腐ハンバーグ わかめ ツナ 豆腐	ごはん さとう かたくり粉 さといも 油	キャベツ もやし 人参 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	780 kcal 24.3 g 28.0 g 2.0 g
21 木	和風スパゲティ	○	白花豆コロッケ グリーンサラダ	牛乳 ウインナー のり 白花豆コロッケ	スパゲティ 油 バター かたくり粉	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー	779 kcal 28.4 g 20.7 g 3.3 g
22 金	ごはん	○	ひじき入りシューマイ もやしの香味あえ 麻婆豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ カニかま 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 油 かたくり粉	もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ たら ねぎ	808 kcal 33.9 g 25.4 g 3.2 g
25 月	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ 油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 大根 小松菜	764 kcal 28.6 g 25.4 g 2.5 g
26 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	マーシャルビンズ ポテトチーズ焼き コールスローサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	コッペパン マーシャルビンズ じゃがいも 油	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり 人参 かんでん 白菜 小松菜 えのき	800 kcal 27.7 g 35.3 g 3.5 g
27 水	ごはん	○	赤魚の西京焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 油 さとう じゃがいも	人参 ごぼう いんげん 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	753 kcal 31.1 g 19.9 g 3.1 g
28 木	焼きそば	○	ギョウザ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 ギョウザ ひき割り大豆	焼きそば 油 ごま油 さとう ごま	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 小松菜 にんにく	778 kcal 32.7 g 20.9 g 2.8 g
29 金	ごはん	○	鶏のから揚げ ビーフン炒め なめこ汁 青うめゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 油 ビーフン さとう ごま油 青うめゼリー	しょうが キャベツ 小松菜 人参 なめこ 白菜 ねぎ	795 kcal 28.9 g 20.9 g 3.0 g

計16食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

5月栄養価平均 エネルギー791kcal たんぱく質30.1g 脂質24.2g 食塩相当量3.0g

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動 日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。