



5月 給食献立予定表

令和8年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

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				
1金	ひじき入 和風スパゲティ	○	米粉の抹茶蒸しパン ひよこ豆のサラダ (チキンドレッシング)	ベーコン、ツナ、 ひよこ豆、鶏肉	牛乳、 ひじき、 生クリーム	スパゲッティ、米粉、 上白糖、さつまいも、 三温糖	オリーブ油、 バター、 油	にんじん、 ピーマン	玉葱、しょうが、椎茸、 しめじ、えのきたけ、 きゅうり、コーン、にんにく	746 kcal 27.7 g	
4月	みどりの日										
5月	こどもの日										
6月	振替休日										
7木	ブルコギ丼	○	トッポギのスープ ジュシーフルーツ	豚肉、卵	牛乳	七分つき米、麦、 しらたき、車麩、 三温糖、でんぶん、 トッポギ	ごま油、 白すりごま	にんじん、 にら、 チンゲンツアイ	りんご、にんにく、しょうが、 ねぎ、玉葱、緑豆もやし、 椎茸、はくさい、ジュシー	752 kcal 29.5 g	
8金	麦ご飯	○	初鰹とお芋と大豆の 揚げ煮 キャベツの浅漬け 沢煮椀	大豆、かつお、 豚肉、木綿豆腐	牛乳	七分つき米、麦、 さつまいも、 でんぶん、三温糖	ごま油、 油	にんじん、 こまつな	しょうが、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、椎茸、 たけのこ、はくさい、ねぎ	766 kcal 35.2 g	
11月	わかめご飯	○	韓国風卵焼き卵 豆もやしのナムル 韓国風肉じゃが煮	豚肉、卵、生揚げ	牛乳、 わかめ	七分つき米、麦、 三温糖、しらたき、 じゃがいも	ごま油、 油	にんじん、 葉ねぎ	にんにく、しょうが、玉葱、 ねぎ、だいずもやし	762 kcal 32.4 g	
12火	麦ご飯	○	アジフライ (ソース) キャベツソテー 豚汁	あじ、豚肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、米粉、 パン粉、黒こんにやく、 じゃがいも	油	にんじん	キャベツ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	759 kcal 31.9 g	
13水	きつね丼	○	かきたま汁 メロン	豚肉、油揚げ、 鶏肉、卵	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、でんぶん	油	にんじん、 葉ねぎ、 こまつな	玉葱、ねぎ、椎茸、 はくさい、メロン	747 kcal 31.2 g	
14木	メープル ロールトースト	○	ポークビーンズ アスパラサラダ (ツナドレッシング)	ベーコン、豚肉、 大豆、ツナ	牛乳	ミルクパン、上白糖、 メープルシロップ、 じゃがいも、三温糖	バター、 油	にんじん、 トマト	玉葱、セロリ、キャベツ、 アスパラガス、きゅうり、 コーン	750 kcal 32.3 g	
15金	ご飯	○	魚の梅味噌だれ 小松菜ともやしの炒め物 根菜のすまし汁	さわら、豚肉、 鶏肉、油揚げ	牛乳	七分つき米、でんぶん、 三温糖、黒こんにやく、 じゃがいも	ごま油、 白いりごま、 油	こまつな、 にんじん	しょうが、梅肉、もやし、 椎茸、だいこん、ねぎ	747 kcal 30.9 g	
18月	麦ご飯	○	竹輪と小魚の 磯辺揚げ 炒め物 サンドップ	ちくわ、豚肉、 たら、絹ごし豆腐	牛乳、 にぎす、 あおのり	七分つき米、麦、米粉、 緑豆はるさめ、三温糖	油、 ごま油、 白ねりごま	にんじん、 にら、 チンゲンツアイ	にんにく、しょうが、 キャベツ、玉葱、白菜キムチ、 はくさい、緑豆もやし、 えのきたけ	748 kcal 33.1 g	
19火	菜飯	○	焼きししやも 煮し そば煮	油揚げ、鶏肉、 生揚げ	牛乳、 ししやも	七分つき米、麦、 三温糖、糸こんにやく、 じゃがいも、でんぶん	油	だいこん葉、 こまつな、 にんじん、 葉ねぎ	はくさい、ごぼう、しょうが	746 kcal 32.1 g	
20水	つけ麺(味噌)	○	じゃがちゃん 野菜のピリリ漬け	豚肉、なると、 豆乳	牛乳	中華麺、じゃがいも、 米粉、三温糖	油、 豆乳バター、 ごま油、 白いりごま	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、 コーン、キャベツ、 緑豆もやし、ねぎ、 だいこん、きゅうり	758 kcal 26.9 g	
21木	ガーリックライス	○	ミートエッグ コーンと豆の 豆乳米粉スープ	ベーコン、豚肉、 豚レバー、卵、鶏肉、 白いんげん豆、 豆乳	牛乳	七分つき米、麦、米粉	油、 豆乳バター	にんじん、 ピーマン	にんにく、エリンギ、玉葱、 コーン	796 kcal 33.5 g	
22金	ご飯	○	魚の塩麹焼き 茎わかめとちくわの 炒め物 厚揚げの五目煮	青ヒラス、ちくわ、 豚肉、生揚げ	牛乳、 茎わかめ	七分つき米、塩麹、 三温糖、でんぶん	油、 ごま油	にんじん、 葉ねぎ	緑豆もやし、しょうが、 たけのこ、椎茸、はくさい	769 kcal 38.5 g	
23土	体育大会										
25月	体育大会 振替休日										
26火	ドライカレー	○	マカロニサラダ メロン	豚肉、豚レバー、 大豆、ロースハム	牛乳	七分つき米、麦、米粉、 マカロニ、三温糖	油	にんじん、 ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、 エリンギ、きゅうり、 キャベツ、メロン	777 kcal 27.0 g	
27水	ご飯	○	油淋鶏 野菜炒め わかめと春雨のスープ	鶏肉、ベーコン、 豚肉、絹ごし豆腐	牛乳、わかめ、 わかめ	七分つき米、でんぶん、 三温糖、緑豆はるさめ	ごま油、 油、 白いりごま	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、はくさい、 えのきたけ	746 kcal 32.6 g	
28木	マヨピラフ	○	トマトシチュー 寒天サラダ (じゃこドレッシング) ジュシーフルーツ	鶏肉、豚肉、 白いんげん豆、 ウィンナー	牛乳、糸寒天、 ちりめんじゃこ	七分つき米、米粉、 じゃがいも、小麦粉、 三温糖	油、 豆乳バター	にんじん、 ピーマン、 トマト	玉葱、コーン、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、 ジュシー	764 kcal 27.9 g	
29金	コッペパン りんごジャム	○	魚のハーフレモンさかけ 粉ふき羊 イタリانسープ	メダイ、ベーコン、 鶏肉、卵	牛乳、粉チーズ	コッペパン、でんぶん、 三温糖、じゃがいも、 パン粉	オリーブ油、 油	ハセリ、 にんじん、 こまつな	玉葱、にんにく、レモン、 コーン	746 kcal 33.3 g	

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。

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ましたか？
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と、いいことがたくさんあります。

全部、読めますか？

春に
おいしい魚

タイ

鯛

サワラ

鯖

アジ

鯿

サヨリ

細魚

カツオ

鰹

ニシン

鯨

【市内産野菜】

三鷹市北野の地産農家「川瀬さん」から「玉葱」が、JAを通じて「キャベツ・じゃがいも・玉葱・小松菜・だいこん・葉ねぎ」が納品される予定です！