



5月 給食献立表



令和8年度5月
新潟市立普野木中学校

新学期が始まり1か月が過ぎようとしています。健康な毎日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんには、①1日の始まりのためのエネルギーが得られること、②体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、③排泄のリズムをつくる役割があることなどがあります。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海藻	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1日(金)	わかめごはん		わかめ			米 水あめ		エネルギー 768 kcal
	野菜汁	生揚げ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	じゃがいも		たんぱく質 27.0 g
	チーズオムレツ	卵	チーズ			でん粉 砂糖	油	脂質 23.8 g
	春色サラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン		卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.8 g
	かしわもち				(柏葉)	上新粉 砂糖 小豆 水あめ	油	
	牛乳		牛乳					
4日(月)	みどりの日							
5日(火)	こどもの日							
6日(水)	振替休日							
7日(木)	ゆで中華					小麦粉		エネルギー 749 kcal
	みそラーメンスープ	豚肉 なると(魚肉) みそ		にんじん なら	ねぎ もやし ホールコーン		ごま油	たんぱく質 33.8 g
	えびシューマイ	えび たら		たまねぎ		パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ	油	脂質 11.3 g
	塩もみ				キャベツ きゅうり			食塩相当量 3.3 g
	飲むヨーグルト		生乳 乳製品			砂糖		
8日(金)	ごはん					米		エネルギー 715 kcal
	だけのこのみそ汁	木綿豆腐 みそ	わかめ		だけのこ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 29.5 g
	白身魚の南蛮漬け	スケソウタラ			しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油	脂質 18.5 g
	えのき入りひたし			こまつな にんじん	もやし えのきたけ	砂糖		食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
11日(月)	ごはん					米		エネルギー 850 kcal
	みそワタンスープ	豚肉 みそ		にんじん なら	もやし ねぎ メンマ	わんたん(小麦)	ごま油	たんぱく質 30.3 g
	魚と大豆の千切ソース煮	スケソウタラ だいず		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 油 ごま油	脂質 25.0 g
	国産オレンジ				オレンジ			食塩相当量 2.2 g
	牛乳		牛乳					
12日(火)	給食なし(学年行事・修学旅行)							
13日(水)	ごはん					米		エネルギー 746 kcal
	高野豆腐入り親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ	じゃがいも 砂糖		たんぱく質 34.0 g
	鉄火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質 20.8 g
	風味漬け				きゅうり キャベツ しょうが			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
14日(木)	ごはん					米		エネルギー 831 kcal
	チキンカレー	鶏肉 レバー入りウィンナー		にんじん トマトパウダー	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも でん粉 米粉 砂糖	油 ラード	たんぱく質 28.1 g
	ごま入りわかめサラダ		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり		油 ごま	脂質 24.5 g
	ヨーグルト		乳製品 寒天			砂糖		食塩相当量 3.4 g
	牛乳		牛乳					
15日(金)	ごはん					米		エネルギー 798 kcal
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 30.0 g
	いわしのかぼやき	いわし				砂糖 でん粉	揚げ油	脂質 20.5 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド アーモンド粉	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
18日(月)	ごはん					米		エネルギー 854 kcal
	春野菜の煮物	豚肉 がんもどき(大豆)	昆布	にんじん	だけのこ ぶき	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 33.1 g
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質 30.7 g
	ごま入り荳わかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		油 ごま	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					

19日(火)	ごはん					米		エネルギー	779 kcal
	マーボー丼の具	木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら にんじん	にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	30.1 g
	ごま入り春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	脂質	23.5 g
	冷凍みかん				みかん			食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
20日(水)	ごはん					米		エネルギー	748 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質	27.0 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき ちりめんじゃこ			砂糖		脂質	19.0 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり ホールコーン		アーモンド	食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
21日(木)	米粉フルーツパン		脱脂粉乳		レーズン クランベリー パパイア パイナップル	米粉 小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	747 kcal
	あさりと豆腐のスープ	あさり 木綿豆腐		ほうれんそう	ねぎ もやし			たんぱく質	39.7 g
	鶏肉のはちみつレモン	鶏肉			レモン	でん粉 はちみつ 砂糖	揚げ油	脂質	28.4 g
	コーンサラダ			こまつな にんじん	キャベツ ホールコーン		油	食塩相当量	4.2 g
	牛乳		牛乳						
22日(金)	ピースごはん				グリーンピース	米		エネルギー	805 kcal
	豚汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく		たんぱく質	32.4 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質	28.3 g
	もやしと油揚げのごまレシクあえ	油揚げ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	すりごま ごま ごま油	食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
25日(月)	ごはん					米		エネルギー	880 kcal
	じゃがいものごまみそ汁	生揚げ みそ		こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	ねりごま	たんぱく質	30.7 g
	たれかつ	豚肉				砂糖 パン粉 でん粉	揚げ油	脂質	33.5 g
	かぶ漬け			かぶ菜	かぶ きゅうり			食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
26日(火)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー	808 kcal
	あさりとアスパラのクリームソース	鶏肉 ベーコン あさり	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス	ふなしめじ たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 油	たんぱく質	33.5 g
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏		油	脂質	23.8 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
27日(水)	ごはん					米		エネルギー	812 kcal
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ			キャベツ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質	30.9 g
	鮭チーズフライ	鮭	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油 油	脂質	27.6 g
	荻わかめのきんぴら	豚肉	くさわかめ	にんじん	ごぼう	つきこんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量	2.2 g
	乾燥ブルーベリー				ブルーベリー				
牛乳		牛乳							
28日(木)	ごはん					米		エネルギー	786 kcal
	こんぶふりかけ		こんぶ のり	抹茶		米 砂糖 でん粉		たんぱく質	31.8 g
	たまごもずくのスープ	卵 木綿豆腐	もずく	こまつな	たまねぎ	でん粉		脂質	25.4 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油	食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
29日(金)	ごはん					米		エネルギー	820 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん みすな	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ		たんぱく質	31.0 g
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 つきこんにゃく		脂質	29.3 g
	切干大根炒め煮	油揚げ		にんじん さやいんげん	切干しだいこん しいたけ	砂糖	油	食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

★★★ 今月の給食変更 ★★★

5月11日、13日：3年生給食なし
(修学旅行のため)

5月12日：全校給食なし
(1・2年生学年行事、3年生修学旅行のため)

1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう？

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器も刺激されて活動を始め、便通がよくなります。

