

5月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・キャベツ・パパイヤメロン

(千葉県産) 豚肉・小松菜・もやし・里いも・大根・チンゲン菜・にら・にんじん・長ねぎ
・切干大根・マッシュルーム

印西市牧の原学校給食センター 令和8年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	ご飯					米		839
	牛乳		牛乳					15.5
	豚肉の香り焼き	豚肉			にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	25.5
	小松菜の薬味和え			にんじん 小松菜	もやし 生姜	砂糖	ごま油	2.3
	すまし汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん	大根 たけのこ 長ねぎ			
	かしわもち					かしわもち		
7 (木)	ご飯					米		756
	牛乳		牛乳					15.8
	鶏肉のごま酢かけ	鶏肉				砂糖	ごま	25.8
	小松菜とちくわの和え物	竹輪 油揚		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	油 ごま油	2.4
	玉ねぎとわかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		玉ねぎ キャベツ えのき			
8 (金)	ココア揚げパン					パン 砂糖	油	823
	牛乳		牛乳					15.2
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	にんにく コーン		油	33.2
	鶏肉とニョッキのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ	ニョッキ 米粉	油 バター	2.5
11 (月)	ご飯					米		811
	牛乳		牛乳					14.0
	小籠包2個	豚肉			キャベツ 生姜 長ねぎ にんにく	小麦粉	ごま油	26.9
	ホイコーロー	豚肉		にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ	でん粉	油	2.6
	鶏クッパ	鶏肉 卵		にんじん にら	しめじ もやし 長ねぎ		油 ごま油	
12 (火)	筍ご飯	鶏肉 油揚		にんじん	たけのこ	米 砂糖		857
	牛乳		牛乳					10.6
	鯉コロッケ	鯉 鯉節			玉ねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	油	26.9
	海苔れんコンサラダ	まぐろ	のり		れんこん キャベツ コーン きゅうり		マヨネーズ	2.0
	ナタデココポンチ				ナタデココ パインアップル 桃 みかん レモン汁		ゼリー	
13 (水)	ご飯					米		814
	牛乳		牛乳					15.3
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖		28.9
	きゅうりと切干大根のキムチ和え				きゅうり 切干大根 もやし		ごま油	2.3
タイピーエン	鶏肉 豆乳		にんじん	きくらげ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	春雨	油		
14 (木)	ご飯					米		801
	牛乳		牛乳					17.0
	赤魚の昆布醤油焼き	赤魚						20.7
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	3.1
	味噌煮込み団子汁	鶏肉 味噌		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	白玉	油	
チーズ		チーズ						
15 (金)	コッペパン					パン		832
	牛乳		牛乳					17.5
	ハンバーグデミグラスソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 でん粉 ルウ		33.3
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	3.2
アスパラとベーコンの米粉シチュー	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	にんじん アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	バター		
18 (月)	ご飯					米		816
	牛乳		牛乳					14.8
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	ごま油 油	31.3
	塩昆布和え	鯉節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま ごま油	2.2
	筍の味噌汁	油揚 味噌	わかめ	にんじん	たけのこ 長ねぎ			

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度から1か月がたち、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

睡眠：早寝・早起きを心がけましょう

運動：日中は元気に体を動かしましょう

5月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・キャベツ・パパイアメロン

(千葉県産) 豚肉・小松菜・もやし・里いも・大根・チンゲン菜・にら・にんじん・長ねぎ
・切干大根・マッシュルーム

印西市牧の原学校給食センター 令和8年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 (火)	ご飯					米		803
	牛乳		牛乳					16.3
	鮭のねぎ味噌焼き	鮭 味噌			長ねぎ 生姜 にんにく			25.0
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.1
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 長ねぎ	里いも	ごま油	
	アセロラゼリー					ゼリー		
20 (水)	麦ご飯					米 大麦		865
	牛乳		牛乳					14.0
	コーン焼売2個	豆腐 魚肉すり身			玉ねぎ コーン	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		24.1
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マロニー 砂糖	ごま油 油	2.9
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
21 (木)	わかめうどん	豚肉 油揚げ	わかめ	にんじん 小松菜	長ねぎ	うどん		749
	牛乳		牛乳					17.2
	ミルクメーカー							37.4
	たらアーモンドフライ	たら				パン粉 砂糖 小麦粉	アーモンド 油	3.4
	ブロッコリーとじゃがいものサラダ	ベーコン		ブロッコリー にんじん		じゃがいも 砂糖	油	
	コアラパン					パン		
22 (金)	麦ご飯					米 大麦		848
	牛乳		牛乳					15.3
	厚焼き玉子	卵				でん粉 砂糖	油	26.6
	焼肉丼の具	豚肉 味噌		にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ りんご	砂糖 でん粉	油	2.7
	餃子スープ	豚肉 鶏肉 なた		にんじん 小松菜	もやし キャベツ 生姜 長ねぎ	小麦粉 砂糖		
25 (月)	ご飯					米		893
	牛乳		牛乳					15.5
	いかのかりん揚げ	いか				でん粉 砂糖	油	29.0
	チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油 ごま	2.6
	ジャジャン豆腐	豚肉 絹揚げ 大豆 味噌		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	砂糖 でん粉	油 ごま油	
26 (火)	ご飯					米		813
	牛乳		牛乳					16.6
	鶏肉のゆずこしょう焼き	鶏肉						25.4
	納豆和え	納豆 鯉節	のり	にんじん 小松菜	もやし			2.5
	根菜の味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里いも		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
27 (水)	麦ご飯					米 大麦		793
	牛乳		牛乳					12.3
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	マカロニ はちみつ	油	20.4
	ポークカレー	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	油 ルウ	2.2
	パパイアメロン				パパイアメロン			
28 (木)	菜飯	鯉節		京菜 大根葉 広島菜		米 砂糖		747
	牛乳		牛乳					16.3
	鱈の竜田揚げ	鱈			生姜	でん粉	油	24.0
	ブロッコリーのおかかチーズ和え	鯉節	チーズ	ブロッコリー にんじん		砂糖		3.6
	なめこのけんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 なめこ 長ねぎ		油	
29 (金)	レモントースト				レモン汁	パン 砂糖	マーガリン	825
	牛乳		牛乳					16.5
	小松菜とコーンのソテー	ベーコン		にんじん 小松菜	コーン		油	32.7
	チリコンカン	豚肉 大豆 ひよこ豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	2.8

旬を味わおう～印西産パパイアメロン～



※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

※材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	816kcal
たんぱく質E比	13～20%	15.3%
脂質E比	20～30%	27.6%
食塩相当量	2.5g	2.6g