

令和8年 5月

学校給食予定献立表 B班

津市中央学校給食センター

実施日 日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	ちらしずし 牛乳 かきたま汁 信田あえ ちまき	鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	干しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 さとう でん粉 ちまき	ごま	746	26.1
7 木	伊勢茶きなこ揚げパン 牛乳 うどん入りすまし汁 ごぼうのごまドレッシングあえ	きな粉 鶏肉 油揚げ まぐろオイル漬	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく きゅうり	丸ロールパン グラニュー糖 うどん さとう	植物油 ごま マヨネーズ風ドレッシング	740	26.5
8 金	麦飯 牛乳 きびなごのから揚げ 大豆入りひじきの炒り煮 ほうれん草ともやしのからしあえ	大豆 鶏肉 高野豆腐	牛乳 きびなご ひじき	人参 ほうれん草	しょうが こんにゃく ごぼう 干しいたけ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	729	29.1
11 月	麦飯 牛乳 厚揚げとうずら卵の中華煮 中華こんにゃくサラダ しそとごまのふりかけ	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 しそ粉	しょうが にんにく 玉ねぎ サラダこんにゃく もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	743	29.1
12 火	麦飯 牛乳 鯖の一味焼き 五目きんぴら 磯香あえ	さば 豚肉	牛乳 のり	人参	しょうが ごぼう 糸こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 さとう	植物油 ごま油	752	33.1
13 水	麦飯 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ 福神漬	豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ コーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 オリーブ油	791	22.9
14 木	黒糖パン 牛乳 かつおのごまソースからめ キャベツのオリーブオイルあえ チンゲン菜のクリーム煮	かつお 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ	黒糖パン でん粉 さとう じゃがいも コーンスターチ	植物油 ごま オリーブ油 バター	802	39.3
15 金	麦飯 牛乳 鯖のねぎみそ焼き 切干大根のうま煮 小松菜のごまあえ	さわら 合わせみそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 根深ねぎ 切干大根 干しいたけ つきこんにゃく もやし	米 大麦 さとう	マヨネーズ風ドレッシング 植物油 ごま	749	33.0
18 月	麦飯 牛乳 ヤンニョムチキン キムチスープ ナムル	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ キムチ キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま油 ごま	813	30.5
19 火	麦飯 牛乳 新ごぼうのドライカレー スナッフえんどうのサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆ミンチ	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ ごぼう キャベツ スナッフえんどう	米 大麦 米粉	植物油 マヨネーズ風ドレッシング	729	28.8
20 水	麦飯 牛乳 鱈のフライ 若竹汁 キャベツとこまつなのしそあえ	あじ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜 しそ粉	たけのこ えのきたけ キャベツ	米 大麦 小麦粉 パン粉	植物油	762	33.8
21 木	黒糖パン 牛乳 ツナとポテトのグラタン キャベツとケールのサラダ カレー風味スープ	まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリーケール 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	黒糖パン じゃがいも さとう マカロニ	植物油	731	28.3
22 金	麦飯 牛乳 焼きししゃも 厚揚げのみそ炒め 春キャベツのごまあえ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 ししゃも	人参 チンゲン菜 ねぎ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 さとう	植物油 ごま	777	35.4
25 月	麦飯 牛乳 ビビンバ 豆乳春雨スープ 甘夏ゼリー	牛肉 赤みそ 豆乳	牛乳 わかめ	小松菜 人参 にんじん ねぎ	しょうが にんにく しめじ まごもたけ もやし 玉ねぎ 甘夏ゼリー	米 大麦 さとう はるさめ	植物油 ごま油 ごま	755	27.1
26 火	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ じゃがいものそぼろ煮 小松菜ともやしのおかかあえ	豆腐 赤みそ 鶏肉 かつお節削り	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油	717	26.2
27 水	麦飯 牛乳 和風ハンバーグ コールスロー 青菜のスープ	豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン しょうが	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	717	27.2
28 木	米粉入りパン 牛乳 鮭のムニエルトマトソースかけ 粉ふきいも ジュリアンスープ	さけ ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン 米粉 さとう じゃがいも	植物油	695	38.4
29 金	麦飯 牛乳 いかの揚げ煮 玉ねぎのみそ汁 ごま酢あえ	いか 豆腐 油揚げ 合わせみそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	770	33.1

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力をお願いします。  
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

＜みえ地物一番給食の日＞



第3日曜日の前後2週間の中で、「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取り組みをすすめています。

強化月間を食育月間の6月と11月の2回とし、意識した取り組みの定着を図っています。

～新茶の収穫の時期です。～

三重県は、静岡県、鹿児島県に次ぐ第3位のお茶の生産地です。  
収穫する2週間前から黒いネットを茶畑にかぶせ、成長させる「かぶせ茶」は 日本一の生産量です。

5月7日(木)は、津市で生産された伊勢茶をまぶした「伊勢茶きなこ揚げパン」です。丸ロールパンを、給食室で揚げて、伊勢茶ときなこをまぶしています。

