



ねん ど がつ がっこうきゅうしよくこんだてひょう
2026年度5月 学校給食献立表

まつさかいいいなん-いいいたかがっこうきゅうしよく ちゅうがっこう
松阪市飯南・飯高等学校給食センター 中学校

日	曜日	 こんだてめい 献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
			主に体の組織を作る 赤 (たんぱく質・無機質)	主に体の調子を整える 緑 (ビタミン)	主にエネルギーになる 黄 (炭水化物・脂質)	kcal	g
和食の日(立春から数えて88日目の5月2日は「八十八夜」です。深緑茶房さんの飯南茶を衣につかった「ちくわの緑茶揚げ」が登場します。)							
1	金	ごはん 牛乳 ちくわの緑茶揚げ そら豆の塩ゆで 春野菜の豚汁 	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	そらまめ たけのこ たまねぎ キャバツ みずな りよくちや	こめ てんぷらこ あぶら	759	29.7
7	木	米粉チキンカレーライス 牛乳 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャバツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	738	27.9
8	金	ごはん 牛乳 あじの粒コーン焼き チンゲンサイのごま和え 筑前煮	ぎゅうにゅう あじ とりにく	しょうが とうもろこし にんじん チンゲンサイ もやし ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう あぶら	738	32.3
11	月	おやこどん 牛乳 親子丼 牛乳 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ きりぼしだいこん キャバツ こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら	760	31.5
12	火	小型コッペパン 牛乳 いか入り焼きそば ごぼうのごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ツナ	キャバツ たまねぎ にんじん しょうが ごぼう とうもろこし	パン やきそばめん あぶら さとう ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	760	31.7
13	水	ごはん 牛乳 さばの煮付け ちくわのサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャバツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまドレッシング じゃがいも	708	30.0
14	木	ごはん 牛乳 厚揚げと牛ひき肉の カレー炒め こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく みそ	たまねぎ にんじん こんにやく しょうが にんにく キャバツ ねぎ とうもろこし きゅうり	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	779	28.4
15	金	ごはん 牛乳 まぐろのノルウェー風 アスパラソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン アスパラガス とうもろこし キャバツ パセリ	こめ かたくりこ あぶら さとう マカロニ	760	31.8
18	月	ごはん 牛乳 チャブチェ たまごとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ しいたけ もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	730	28.9
19	火	コッペパン 牛乳 ミートグラタン 実えんどう入り野菜スープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ キャバツ にんじん えんどうまめ	パン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ ジャム	749	31.0
20	水	ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ キャバツともやしの和え物 じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう きびなご とりにく	キャバツ もやし たまねぎ にんじん こんにやく	こめ あぶら さとう じゃがいも	739	25.9
21	木	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ キャバツ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	734	27.2
22	金	ひじきごはん 牛乳 かつおフライ きゅうりのおかか和え 若竹汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かつお わかめ かつおぶし とうふ	にんじん ぶなしめじ きゅうり たけのこ たまねぎ	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	777	28.6
25	月	ごはん 牛乳 さわらのカレー焼き きんぴらごぼう 豚肉とさやえんどうの白みそ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう さやえんどう たけのこ	こめ ごまあぶら さとう ごま	743	35.2
ちやちやもランチ (tea工房香肌さんの飯高茶を練りこんだ、深蒸しせん茶の緑色がきれいな緑茶パンが登場します。)							
26	火	緑茶パン 牛乳 春のポトフ 大豆サラダ 飯南茶いろいろ 	ぎゅうにゅう ウイナー だいち ツナ	りよくちや セロリー たまねぎ にんじん キャバツ きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	766	29.6
27	水	ごはん 牛乳 松阪とり焼き肉 ゆでキャバツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	りんご にんにく キャバツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう ワンタン	737	31.4
28	木	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう とうふ だいち ぶたにく かえりにぼし	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	790	35.0
29	金	チキンライス 牛乳 グリーンサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ キャバツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう じゃがいも ポタージュエースコーン	751	25.1

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。