



# 令和8年5月学校給食予定献立表

給食目標：正しい食事マナーを身につけよう

朝食を食べて、午前中から  
エネルギーをチャージしよう！



新宮町立新宮東中学校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂肪 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					1群:たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類			
1	金	○	手作り ウインナーと チーズの おかず蒸し パン	豚肉とキャベツのペペロンチーノ ブロッコリーのサラダ	豚肉 ウインナー ツナ	牛乳 チーズ 調理用牛乳	ブロッコリー	枝豆・キャベツ しめじ・玉ねぎ にんにく・きゅうり・コーン	小麦粉・砂糖 スバゲティ	オリーブ油 ドレッシング	741	32.1	26.3
7	木	○	わかめ ごはん	きつねうどん ひじきと切り干しのごまネーズ お茶めな大豆	鶏肉・油揚げ ハム 大豆	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ	椎茸・玉ねぎ 大根・コーン きゅうり	米・麦 うどん・砂糖	エッグゲアマヨネーズ ごま	757	23.1	24.0
8	金	○	旬の食材を使った献立 麦ごはん	筑前煮 いわしみぞれ煮 小松菜のごま和え	鶏肉 厚揚げ・ツナ いわし	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう・たけのこ れんこん・こんにゃく 椎茸・もやし・大根	米・麦 里芋・砂糖	菜種油 ごま	769	27.8	21.6
11	月	○	麦ごはん	さばの香味焼き 豚肉ともやしのピリ辛炒め 豆乳入りみそ汁	さば・豆板醤 豚肉・厚揚げ 豆乳・みそ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	もやし・玉ねぎ 生姜・ごぼう	米・麦 じゃがいも	菜種油	750	34.7	21.8
12	火	○	ガーリック パン	さつまいもシチュー マカロニサラダ みかんゼリー	鶏肉・豆乳 鶏ささみ 豆乳クリーム	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・枝豆 にんにく・きゅうり コーン・レモン	ソフトフランス さつまいも・マカロニ みかんゼリー・砂糖	オリーブ油 バター 菜種油	753	25.2	33.0
13	水	○	宮崎県の郷土料理 麦ごはん	チキン南蛮 切り干し大根の和え物 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆板醤・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ・大根 きゅうり・もやし 生姜	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま ごま油	795	29.2	28.7
14	木	○	食パン いちご ジャム	鶏肉のレモンバジル焼き グリーンサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳	人参 バジル ブロッコリー	キャベツ・きゅうり カリフラワー・レモン 玉ねぎ	食パン 砂糖・じゃがいも いちごジャム	オリーブ油	749	35.1	28.5
15	金	○	体育会応援献立 麦ごはん 福神漬	カレー フルーツヨーグルト和え	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・枝豆・にんにく 生姜・みかん・パイン もも・福神漬	米・麦 じゃがいも マスカットゼリー	菜種油 カレールウ	812	23.4	19.5
19	火	○	ミルク ねじり パン	鶏肉のトマト煮 ツナサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・枝豆・きゅうり マッシュルーム・レモン にんにく・カリフラワー	ミルクパン 砂糖・じゃがいも	菜種油 オリーブ油	784	37.4	28.1
20	水	○	韓国の料理 キムチ ごはん	ビビンバのナムル ショウロンポウ(2個) 春雨スープ	豚肉・豆板醤 ショウロンポウ かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	キムチ・もやし・えのきだけ 玉ねぎ・キャベツ 生姜・にんにく	米 春雨・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	763	24.7	24.4
21	木	○	丸パン	ホキフライ 蒸しキャベツ・一食タルタルソース ミネストローネ	ホキ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ・玉ねぎ コーン・にんにく	パン・マカロニ パン粉 じゃがいも	菜種油 ノンエッグタルタルソース オリーブ油	784	32.4	28.1
22	金	○	麦ごはん 焼のり	磯辺煮 ブロッコリーのごまネーズ	豚肉・大豆 竹輪・ハム	牛乳 茎わかめ ひじき・のり	人参 ブロッコリー	こんにゃく・きゅうり コーン・生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま エッグゲアマヨネーズ	781	26.9	24.0
25	月	○	麦ごはん	豆腐とニラの中華煮 もやしのナムル 揚げ餃子(2個)	豚肉・豆腐 餃子 焼豚	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・しめじ 生姜・たけのこ にんにく・きゅうり・もやし	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま油	818	27.7	26.7
26	火	○	ミルク クレセント ロール	お好み焼き ミートボールスープ ミルク	豚肉・かつお節 おから 卵・ミートボール	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ・コーン 玉ねぎ	ミルクパン 小麦粉・砂糖 ミルク	菜種油	784	32.5	23.8
27	水	○	旬の食材を使った献立 麦ごはん	あじフライ ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	あじ 竹輪・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	もやし・玉ねぎ	米・麦 パン粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	756	25.1	22.8
28	木	○	新献立!手作り 塩バニラ トースト	ビーンズサラダ 野菜たっぷりスープ ヨーグルト	豆乳クリーム 鶏肉・ウインナー 大豆・ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー きゅうり・キャベツ	パン グラニュー糖 じゃがいも	菜種油 バター ドレッシング	770	30.0	31.6
29	金	○	麦ごはん	さばみぞれ煮 豚肉とキャベツの塩昆布炒め すまし汁	さば・豚肉 豆腐・鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ 塩昆布	人参 ねぎ	キャベツ・生姜 えのきだけ・大根	米・麦 ふ	菜種油	781	31.2	27.8

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

5月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
小松菜・もやし	福岡	人参	長崎・鹿児島	チンゲン菜	熊本・福岡・大分
にら・ねぎ	福岡	玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森
いちごジャム	福岡	キャベツ	熊本・宮崎・福岡	さつまいも	熊本
卵	福岡	きゅうり	熊本・宮崎・福岡・佐賀	じゃがいも	鹿児島