



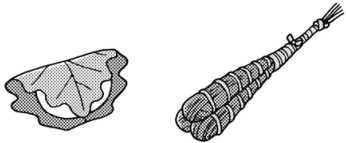
5月 献立表

*アレルギー食品には記号を示しています。

2026年 青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1金	揚げパン(きなこ)	○	ポテトカップグラタン 糸寒天サラダ レタスとトマトのスープ 柏餅	★牛乳、きな粉、糸寒天、ベーコン	★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、★ポテトカップグラタン、三温糖、ごま、かしわもち	キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、玉葱、トマト、ぶなしめじ	798 kcal 26.9 g 28.3 g 2.6 g
7木	ご飯	○	豚肉のスタミナ焼き しゃきつとポテトサラダ みそ汁(豆腐・えのき)	★牛乳、豚肉、蒸しかまぼこ、豆腐、油揚げ、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、ごま、じゃがいも	にら、にんじん、玉葱、きゅうり、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、はくさい	808 kcal 31.7 g 20.5 g 2.5 g
8金	コッペパン	○	鶏肉の香草焼き フルーツポンチ ABCスープ	★牛乳、鶏肉、ベーコン	★コッペパン、ひまわりサラダ油、カクテルゼリー、★マカロニ	温州蜜柑缶詰(果肉)、パイン缶詰、とうもろこし、玉葱、にんじん、キャベツ	810 kcal 32.6 g 27.9 g 2.6 g
11月	ご飯	○	炒り豆腐 ひじきのマリネ わかめの味噌汁	★牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、凍り豆腐、★たまご、こめひじき、鶏肉、わかめ、油揚げ、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、じゃがいも	にんじん、こまつな、しいたけ、キャベツ、とうもろこし、えのきたけ、ねぎ	800 kcal 31.2 g 22.3 g 2.5 g
12火	ソフト麺	○	おからドーナツ ゆかり和え すき焼き風汁	★牛乳、豚肉、焼き豆腐、おから、★たまご、豆乳	★うどん風ソフト麺、しらたき、三温糖、★小麦粉、ひまわり油、上白糖	にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆかり	802 kcal 29.0 g 20.2 g 2.1 g
13水	ご飯	○	和風ローフ スパゲティサラダ 切り干し大根のスープ	★牛乳、豚肉、牛肉、★たまご、米みそ、まぐろ、ベーコン	米、強化米、★パン粉、三温糖、かたくり粉、スパゲッティ、米油、ごま油	玉葱、きゅうり、にんじん、キャベツ、切干しだいこん、はくさい、ぶなしめじ、こまつな	809 kcal 32.2 g 26.6 g 2.5 g
14木	黒米ごはん	○	あじの梅漬 たくあんもみ かきたま汁	★牛乳、あじ、かつお、鶏肉、★たまご、だし昆布	米、黒米、強化米、かたくり粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、ほうれんそう	798 kcal 38.5 g 21.4 g 2.1 g
15金	コッペパン	○	鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーサラダ ポトフ くだもの(デコボン)	★牛乳、鶏肉、★生クリーム、ウィンナー	★コッペパン、マカロニ、三温糖、ごま、ひまわりサラダ油、じゃがいも	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、パセリ、デコボン	789 kcal 31.2 g 25.9 g 2.5 g
18月	ご飯	○	春巻き 海藻サラダ 麻婆豆腐	★牛乳、わかめ、豆腐、豚肉、米みそ	米、強化米、ひまわり油、ごま油、三温糖、かたくり粉	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、玉葱、にんじん、にら、にんにく、しょうが、しいたけ	790 kcal 25.5 g 22.1 g 2.2 g
19火	ご飯	○	鶏肉のピリ辛焼き キャベツの昆布あえ 相性汁	★牛乳、鶏肉、塩昆布、ベーコン、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	米、強化米、三温糖、ごま油、ごま、さつまいも、緑豆はるさめ、ひまわりサラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、ねぎ、きぬさや	826 kcal 32.5 g 27.8 g 2.4 g
20水	たけのご飯	○	凍り豆腐の含め煮 マンナンサラダ 小松菜の味噌汁	★牛乳、鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、まぐろ、焼きのり、米みそ	米、三温糖、しらたき、ごま、★マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	たけのこ、にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	801 kcal 28.0 g 23.9 g 2.5 g
21木	ご飯	○	豚キムチ丼 納豆あえ けんちんうどん	★牛乳、豚肉、納豆、かつお、油揚げ、さといも	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、★うどん(ゆで)冷、さといも	しょうが、ねぎ、はくさいキムチ漬、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	801 kcal 30.6 g 17.3 g 2.5 g
22金	コッペパン	○	白身魚のフライ コーンサラダ ミネストローネ さくらんぼゼリー	★牛乳、もうかざめ、ベーコン	★コッペパン、★花衣、★パン粉、米油、三温糖、ひまわりサラダ油、じゃがいも、オリーブ油、★マカロニ、スパゲッティ、さくらんぼゼリー	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉葱、セロリー、にんにく、トマト、パセリ	794 kcal 37.9 g 25.3 g 2.4 g
25月	ご飯	○	ちくわの蒲焼き チキンとキャベツのサザン 凍り豆腐の味噌汁	★牛乳、ちくわ、凍り豆腐、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、ごま、ひまわりサラダ油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな	780 kcal 28.2 g 17.1 g 2.5 g
26火	ナン	○	キーマカレー ポテトサラダ レタスのスープ	★牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、ロースハム、鶏肉	ナン、ひまわりサラダ油、★小麦粉、じゃがいも、★マヨネーズ(卵黄型)	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、エリンギ、キャベツ、とうもろこし、レタス	803 kcal 35.5 g 31.6 g 2.5 g
27水	ご飯	○	五目卵焼き ごまネーズあえ たけのこの煮物	★牛乳、★たまご、豚肉、★えび、ちくわ、鶏肉	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、★マヨネーズ(卵黄型)、ごま、こんにゃく	にんじん、玉葱、ごぼう、さやいんげん、はくさい、こまつな、たけのこ、しいたけ、きぬさや	806 kcal 31.4 g 31.7 g 2.1 g
28木	ご飯	○	元気の出るレバー 白菜漬 豆腐と玉葱の味噌汁	★牛乳、豚レバー、鶏肉、凍り豆腐、塩昆布、わかめ、豆腐、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま、じゃがいも	にら、はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、玉葱	797 kcal 30.9 g 25.2 g 2.6 g
29金	コッペパン	○	ソース焼きそば 新玉葱とツナのサラダ 豆乳元氣アップ汁 果物(さくらんぼ)	★牛乳、豚肉、青のり、まぐろ、鶏肉、豆腐、米みそ、豆乳	★コッペパン、★蒸し中華めん、ひまわりサラダ油、ごま油	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、はくさい、ぶなしめじ、ほうれんそう、さくらんぼ	810 kcal 34.2 g 24.8 g 2.6 g

5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

©少年写真新聞社2025

Data 見える食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

日本の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の内訳



資料: 農水省・環境省「令和4年度食育」より作成。①食品製造業により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

2022年度(令和4年度)の食品ロスは、472万トンでした。事業系では商品の売れ残りやつくり過ぎなどが、家庭系では皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどが原因です。5月30日は、ごみゼロの日です。みんなで協力して、食品ロスを減らしましょう。

◆◆◆ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ①麦茶
- ②紅茶
- ③そば茶



「麦茶」「そば茶」は緑茶と同じ原料でつくられた茶です。

※100%そば茶

減らそう 食品ロス!

