



予定献立表



令和8年4月30日
峰山学園峰山中学校

5月の献立は、旬の食材をふんだんに使用しています。「旬」とは、食べ物が一番よく出回る時期のことです。旬にはその食べ物がたくさんとれるだけでなく、おいしくて栄養価も高くなるのです。現代は食べ物の旬が分かりにくくなっていますが、目と口で旬の食べ物のおいしさをしっかり感じ取ってほしいと思います。

5月の給食に使う旬の食材

- ・たけのこ
- ・アジ
- ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・えんどう など

1日(金)

主食	ごはん
主菜	大豆とお茶のかきあげ
副菜	たくあん炒め
副菜	若竹汁
牛乳	牛乳 八十八夜献立

4日(月)

みどりの日



5日(火)

こどもの日



6日(水)

振替休日



7日(木)

主食	親子丼
主菜	豚肉とまびき玉ねぎの 酢みそ和え
副菜	こんにゃくの ピリ辛煮
デザート	かしわもち
牛乳	牛乳 5日の端午の節句献立

8日(金)

主食	ごはん
主菜	鶏肉とレバーの オーロラソース
副菜	ひじきの マヨネーズサラダ
副菜	ジュリエンヌスープ
牛乳	牛乳 フランスの家庭料理です!

11日(月)

主食	ごはん
主菜	えのきバーグの 照り焼きソース
副菜	ツナのおひたし
副菜	レタスのすまし汁
牛乳	牛乳

12日(火)

主食	キーマカレー (麦ごはん)
副菜	フレンチサラダ
デザート	オレンジゼリー
牛乳	牛乳

13日(水)

主食	ごはん
主菜	鶏肉の香味揚げ
副菜	昆布炒め
副菜	かきたまスープ
牛乳	牛乳

14日(木)

主食	ごはん
主菜	サバの生姜煮
副菜	切干大根の炒り煮
副菜	豆腐団子のみそ汁
牛乳	牛乳

15日(金)

主食	コーンライス
主菜	ササミのサラダ
副菜	メキシカンスープ
デザート	バナナ
牛乳	牛乳 世界の料理 メキシコ

18日(月)

春季大会
振替休業日



19日(火)

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	小アジの 南蛮漬け
副菜	青のり粉ふきいも
副菜	玉ねぎのみそ汁
牛乳	牛乳

20日(水)

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	ハムと卵のピザ風
副菜	コーンサラダ
副菜	コンソメスープ
牛乳	牛乳

21日(木)

中間テスト



22日(金)

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	ぎょうぎ春巻き
副菜	中華サラダ
副菜	春雨スープ
牛乳	牛乳

25日(月)

主食	ごはん(減量) (特別栽培米)
主菜	きつねうどん
主菜	豚肉の和風マリネ
副菜	しそひじきふりかけ
牛乳	牛乳 手作りふりかけ です。栄養満点!

26日(火)

主食	ごはん(減量) (特別栽培米)
主菜	マーボー豆腐
副菜	鶏肉と キャベツのソテー
デザート	マーラーカオ
牛乳	牛乳 中華風蒸しカステラ です!

27日(水)

主食	ごはん
主菜	豚肉とえびの お好み焼き
副菜	昆布豆
副菜	切干大根のみそ汁
牛乳	牛乳

28日(木)

主食	麦ごはん
主菜	小アジの カレー揚げ
副菜	茎わかめのサラダ
副菜	高野豆腐のスープ
牛乳	牛乳 歯の日の献立

29日(金)

主食	えんどうごはん
主菜	鶏肉の照り焼き
副菜	煮びたし
副菜	えのきのすまし汁
牛乳	牛乳